Gymn.
239
d

Gymn. 239d

R VI

Bibl. J II 39

Entwurf

012882

einer

Turn-Vorschrift.

00

In besonderer Beziehung

für den

Militär-Gebrauch.

Bayer. Armee-Museum
Fachbüch. K. H. Nr

2t. Inf. Reg. Kronprinz.

Ludwigsburg,
Druck und Verlag der C. F. Nast'schen Buchhandlung.
1829.

Gd 107/612

Bayerische
Staatsbibliothek
München

Wehrkreis-
bücherei VII
München

Vorwort.

Ist es wahr, daß nur in gesunden kräftigen Körpern gesunde kräftige Seelen sich finden; sagt uns nicht nur fremde Erfahrung, welchen Nutzen gymnastische Uebungen überhaupt auf die körperliche Ausbildung haben, sondern bestätigt dieses unsere eigene zehnjährige Erfahrung; liegen bereits Resultate unserer Versuche vor, daß selbst zwanzigjährige Jünglinge, die unter den schwersten Arbeiten herangewachsen, noch die Fähigkeit besitzen, ihre Kräfte zu entwickeln und zu steigern: was soll uns abhalten, auf der, vorerst versuchsweise, betretenen Bahn mit Muth und Zuversicht fortzuschreiten?

Um indessen übereinstimmend verfahren zu können, wird ein, nach einem System entworfener Leit-

faden nöthig. Dieser muß von dem Zwecke: Ausbildung der Kräfte künftiger Kriegsmänner, ausgehen, und solchen durch die ganze Verzweigung festhalten.

In dieser Idee, und unter Zugrundlegung des schätzbaren Werkes: die deutsche Turnkunst von Fr. Ludw. Jahn und Ernst Eiselen, wurde vorliegendes Werkchen einzig zu unserm Gebrauch verfaßt.

Es dürften die aufgenommenen Stücke einiger Turnübungen vielleicht hie und da zu viel scheinen, allein, schon der beliebigen Auswahl und Abwechslung wegen, muß ein Turnbuch etwas Mannigfaltigkeit besitzen.

Systematischer Inhalt.

Einleitung.

Eintheilung, Art, wie das Turnen betrieben wird, und Verzeichniß des Turngeräthes.

Erster Abschnitt.

	v. §. b. §.
Vorübungen zum Turnen und Fechten	1 — 43

I. Capitel.

Vorübungen, welche keinen Apparat nöthig machen	1 — 22
I. Zum Laufen:	2 — 3
1) der Zehenstand	2
2) der Zehengang	3
II. Zum Springen:	4 — 12
1) das Senken des Körpers (das Sitzhocken)	4 — 6
2) das Hüpfen	7 — 8
a) vorwärts	7
b) rückwärts	8

	v. §. b. §.
3) der Umsprung	9 — 10
4) das Anfersen	11
5) der Kniehub (das Springhocken) . .	12
III. Zum Schwingen (Voltigiren) . .	13 — 21
1) das Spreizen	13 — 16
a) seitwärts	14
b) vorwärts	15
c) rückwärts	16
2) das Grätschen	17
3) das Kreuzen	18
4) Wendungen mit gekreuzten Füssen .	19 — 21
a) halbe	20
b) ganze	21
IV. Zum Waghalten	22
Das Wagstehen	22
a) den Fuß seitwärts } in der Wage	22
b) = = vorwärts } in der Wage .	22
c) = = rückwärts } in der Wage	22
d) das Ergreifen des Fusses . . .	22
e) der Fußkreis	22
aa) 1. Art	22
bb) 2. Art	22
f) der Fußkuß	22

II. Capitel.

Uebungen mit den Handgewichten und Vorübungen zum Fechten, ohne Gewehr	23 — 43
I. Die Uebungen mit den Handgewichten	23 — 40
1) der Umschwung rechts	28

v. §. b. §.

2) der Umschwung links 29
3) = Kreuzschwung rechts 30
4) = — — links 31
5) = Niederstoß 32
6) = Handschwung 33
7) = Armschwung 34
8) = Vorstoß 35
9) das Handdrehen 36
10) der Seitenstoß 37
11) = Ausstoß 38
12) = Schwung rückwärts 39
13) das Dauerhalten 40
II. Vorübungen zum Bajonetfechten . 41
Die Körper=Biegung 42
Die Körper=Wendung 43
Bemerkungen über den ersten Abschnitt.

Zweiter Abschnitt.

Das Turnen . . . . . 44—151

III. Capitel.

Laufen . . . . 44 — 51
I. Das Dauerlaufen . . . . . 46 — 50
1) in Gliedern . . . . . . 46 — 48
2) in Zügen 49
3) in Colonne 50
II. Das Schnelllaufen 51

v. §. b. §.

IV. Capitel.

Springen . . . . 52 — 71
A. Von den Sprüngen im Allgemeinen . 53 — 54
B. Von den Sprüngen insbesondere . . 55 — 71
I. Der Freisprung . . . . . 55 — 63
1) der Weitsprung 56
2) der Hochsprung . . . . . 57 — 59
a) ohne Anlauf 57
b) mit Anlauf 57
3) der Tiefsprung . . . . . . 60 — 61
II. Der Stabsprung . . . . . . 64 — 71
Allgemeine Regeln . . . . . 65 — 66
Vorübungen 67
1) die Schwingung der Füsse und die Haltung des Gleichgewichts 67
2) das Anlaufen mit dem Stab-Einsetzen verbunden 67
Turnübungen . . . . . . 68 — 71
1) der Weitsprung 68
a) ohne Anlauf 68
b) mit Anlauf 68
2) der Hochsprung 69
a) mit Zurücklassung des Stabes . . 69
b) mit Hinübernahme des Stabes . . 69
3) der Tiefsprung 71

V. Capitel.

Schwingen (Voltigiren) . . . . 72 — 83
Vorübungen 73
1) Spreizen nach vorn im Bogen . . 73

v. §. b. §.

2) Stemmen am } 73
3) Heben auf dem } Stemmbalken . 73
4) Handgehen auf dem } 73
a) rittlings 73
b) stemmend 73
5) Hurten am } 73
6) Spreizen am } Schwingpferd . 73
7) Wippen auf dem } 73
Schwingregeln und Benennungen . 74
Turnübungen . . . . . 75 — 83
A. Einfache Sprünge . . . . . . 76 — 79
I. Seitensprünge 77
1) Aufsitzen 1. } 77
2) Absitzen 1. } Art 77
3) Aufsitzen 2. }
4) Absitzen 2. } 77
5) der Jungfernsprung 77
6) Absitzen vom Jungfernsprung . . . 77
7) die Kehre 77
8) die Wende 77
9) die Scheere 77
10) die Mühle 77
11) der Hocksprung 77
12) der Grätschsprung 77
13) die Nadel 77
14) die Gaffel 77
15) das Ueberschlagen nach dem Hocksprung 77
16) der Meistersprung 77
II. Hintersprünge . . . . . . 78 — 79
1) die Wippe 79
2) der Spreizsprung 79

v. S. b. S.
3) der Jungfernsprung 79
4) die Spille 79
5) der Stehsprung mit mehreren Absprungsarten 79
6) die Kehre 79
7) die Wende 79
8) die Längensprünge 79
a) vorwärts 79
b) rückwärts 79
9) die Riesensprünge 79
a) vorwärts 79
b) rückwärts 79
B. Zusammengesetzte Sprünge . . . . 80—83
I. Sprünge, die nur von einem Schwinger zu gleicher Zeit auf einem und demselben Schwingpferd ausgeführt werden können 81
1) der Kreis 81
2) der gewundene Jungfernsprung . . 81
3) das Vorschweben auf beiden Pauschen . 81
4) das Rad auf zwei Pauschen . . . 81
5) das Uhrwerk 81
II. Sprünge, welche von Zweien zumal ausgeführt werden können . . . 82
1) das Aufsitzen 82
2) der Jungfernsprung 82
3) die Kehre 82
4) die Wende 82
5) der Hocksprung 82
6) der Jungfern- und Stehsprung . . 82
7) der Jungfernsprung und die Wippe . 82

v. S. b. S.

8) der Stehsprung von hinten und von vorn 82
9) die Wippe von vorn und von hinten . 82
III. Sprünge, welche von Dreien zumal ausgeführt werden können . . . 83
1) der Hocksprung 83
2) der Jungfern- und Hocksprung . . 83
3) die Kehre und Hocksprung . . . 83
4) der Stehsprung 83

VI. Capitel.

Waghalten (Balanciren) . . . 84 — 89
I. Uebungen auf dem Schwingbaum . 85 — 86
Vorübung.
Der Leitgang auf dem Schwingbaum 85
Turnübungen 86
1) der Freigang 86
2) die Rückkehr 86
3) der erschwerte Freigang . . . 86
4) der Krebsgang 86
5) der Gang mit gesenkten Knien . . 86
6) das Ausweichen 86
7) das Wagstehen 86
8) der Kampf während des Waghaltens . 86
II. Uebungen auf den Stelzen . . 87
Vorübungen 88
1) Anfassen und Besteigen der Stelzen mittels Anlehnen an einer Wand . . 88
2) freies Besteigen 88
Turnübungen 89
1) das gewöhnliche Gehen . . . 89

v. §. d. §.

2) das Laufen 89
3) das Hüpfen 89
a) auf der Stelle 89
b) im Fortschreiten 89

VII. Capitel.

Reckübungen . . . . . . 90—111
Erklärungen und Benennungen . . 91
A. Hangübungen . . . . 92—101
I. Der Seithang 93
1) der Hand-Seithang 93
a) der Dauer-Hand-Seithang . . 93
b) Hangeln im Hand-Seithang . . 93
2) der Unterarm-Seithang . . . 93
a) der Dauer-Unterarm-Seithang . . 93
b) Hangeln im Unterarm-Seithang . 93
3) der Oberarm-Seithang 94
II. Der Querhang 94
1) Dauer-Querhang 94
2) Hangeln im Querhang 94
III. Das Ziehklimmen 95
1) aus dem Querhang 95
2) aus dem Hand-Seithang . . . 95
IV. Der Liegehang 96
1) der Quer-Liegehang 96
2) Hangeln im Liegehang 96
a) rutschend 96
b) wechselnd 96
3) der Seit-Liegehang 96
4) der Liegehang in einem Fuß . . . 96

	v. §. b. §.
V. Der Schwebehang	97
1) der Quer-Schwebehang	97
2) der Seit-Schwebehang	97
VI. Der Ruhhang	98
VII. Der Kniehang	99
VIII. Das Nest	100
IX. Das Stemmen	101
B. Schwungübungen	102—111
I. Die Wellenaufschwünge . . .	103
1) im linken } Knie	103
2) im rechten } Knie	103
II. Der Felgaufschwung	104
III. Das Schwungstemmen . . .	105
IV. Der Durchschwung	106
V. Der Mühlaufschwung	107
1) aus dem Querliegehang . . .	107
2) = = Seithang	107
VI. Der Ueberschwung	108
VII. Die Welle	109
VIII. Die Felge	110
IX. Der Unterschwung	111

VIII. Capitel.

Barren-Uebungen	112—129
A. Hebe-, Stütz- und Stemm-Uebungen .	114—119
I. Das Hüpfen	114
II. Das Niederlassen aus dem Stütz .	115
1) bis zur Berührung der Erde mit den Fußspitzen oder Knien	115

	S. §. d. S.
2) auf die Ellbogen	115
3) zum Anmunden	115
III. Das Heben	116
IV. Die Schwebe	117
1) vorwärts	117
2) rückwärts	117
3) über einen Holm	117
V. Das Handgehen	118
1) im Stütz	118
a) wechselhandig	118
b) gleichhandig	118
2) in der Schwebe	118
a) wechselhandig	118
b) gleichhandig	118
VI. Die Stützkehre	119
1) wechselhandig	119
2) gleichhandig	119
B. Schwungübungen	120—129
I. Der Sitzwechsel	120
1) zur Kehre	120
2) zur Wende	120
3) zum Halbmond	120
4) zur Schlange	120
II. Die Kehre	121
III. Die Wende	122
IV. Der Halbmond	123
1) mit der Kehre	123
2) mit der Wende	123
V. Die Schlange	124
1) mit der Kehre	124
2) mit der Wende	124

v. §. b. §.
VI. Der Schwebewechsel 125
VII. Der Kreis 126
VIII. Das Wippen 127
IX. Das Abwippen 128
X. Das Ueberschlagen 129
1) aus dem Hang 129
2) = = Sitz 129

IX. Capitel.

Klettern . . . . . . 130—137
Erklärungen und Benennungen . . 131
A. Eigentliches Klettern 132
I. Ueberhaupt 132
II. Insbesondere 133
1) das Stangenklettern 133
2) = Mastklettern 133
3) = Klettern an der Lehnstange . . 133
4) = Tauklettern 133
5) = Leiterklettern 133
a) an der Innenseite der schräg stehenden Holzleiter 133
b) an der schlaffen Strickleiter . . 133
6) das Wandklettern 133
B. Klimmen . . . . 134—137
I. mit Senkgriffen 135
1) am Tau 135
2) an der spanndicken Stange . . . 135
a) an der senkrechten 135
b) = = Lehnstange 135
3) an den beiden Hauptseilen der Strickleiter 135
II. mit Wagegriffen . . . . . 136—137
1) an der Holzleiter 136
2) = = Strickleiter 136

Anhang zum 9. Capitel.

Das Besteigen des Gerüstes . . 138

v. §. b. §.

X. Capitel.

Werfen . . . . 139—143
A. Das Ger-Werfen . . . . . 140—141
Vorübungen 140
1) die Wurfhaltung 140
2) " Schwebe des Gers finden und abwägen 140
a) auf der Stelle 140
b) während des Laufes 140
3) Rucken 140
4) Schnellen 140
5) das Rucken und Schnellen in Verbindung 140
6) das Abwerfen 140
Turnübungen 141
1) der Kernwurf 141
2) " Bogenwurf 141
3) " Tiefenwurf 141
B. Das Schocken . . . . 142—143
Erklärung 142
Ausführung 143

XI. Capitel.

Ziehen . . . . 144—148
A. Der Ziehkampf . . . . . 145—147
I. Der Handzug 145
II. " Schulterzug 146
III. " Hebzug 147
B. Das Emporziehen 148

XII. Capitel.

Körper-Windungen . . . 149—151
I. Unter dem Arme weg . . . 150
II. " " Stabe " 151

Einleitung.

Eintheilung, Art wie das Turnen betrieben wird, und Verzeichniß des Turngeräthes.

§. 1.

Dieses Werkchen enthält nur das Nöthigste der Turnkunst, und zwar mit besonderer Rücksicht für den Militär-Gebrauch. Es zerfällt in zwei Abschnitte. Der erste enthält die Vorübungen, in so weit solche ohne Turngeräth getrieben werden können, und die Uebungen mit den Handgewichten. Der zweite umfaßt die Turnübungen selbst, sammt denjenigen Vorübungen, welche eines Geräthes oder einer Vorrichtung bedürfen.

Fechten, Scheibenschießen und Schwimmen, welche Uebungen, schon ihres speziellen Nutzens wegen, Niemand aus dem Bereiche der Turnkunst verbannen wird, konnten hier keine Aufnahme finden, indem darüber theils schon Vorschriften vorhanden sind, theils die Aufnahme dieser Gegenstände den Umfang dieses Werkchens zu sehr erweitert haben würde.

§. II.

Den bei uns mit zwanzig Jahren in die Uebung tretenden Rekruten fehlt gewöhnlich die zum Turnen nöthige Gelenkigkeit, oder wenn sie dieselbe zum Theil auch besitzen; so verstehen sie, mit höchst seltener Ausnahme, nicht mit ihren Gliedern regelrechte Bewegungen zu machen. Um diesen Mängeln abzuhelfen, dienen die Vorübungen des ersten Abschnitts, und die Uebungen mit den Handgewichten. Jene sowohl als diese bilden gleichsam die Einleitung und Vorschule zum Ganzen der Turnkunst.

Erst nachdem die Rekruten in den Vorübungen und den Uebungen mit den Handgewichten einige Fertigkeit erlangt haben werden, wird man zu den leichtesten Anfängen jeder besondern Turn-Uebung, als zu den ersten Lauf-, Spring- und Kletter-Uebungen, zum Ziehen, Hangeln, Handgehen am Barren, Waggehen auf dem Schwingbaum, übergehen. Hiedurch prüft der Turnlehrer am rich-

tigsten die Kraft, sieht, wo es jedem Einzelnen fehlt, und wird in den Stand gesetzt, dem Mangel abzuhelfen.

Um etwaigen Unglücksfällen vorzubeugen, wird der Turnlehrer mit Ernst darauf halten, daß die Rekruten nur solche Uebungen für sich vornehmen, in denen sie schon einigen Unterricht erhalten haben; indem Ungeübte, wenn sie sich selbst überlassen sind, und die nöthigen Vorsichts-Maßregeln und Vortheile nicht kennen, sich leicht verletzen können.

Dieses gilt ohnehin nur in Bezug auf eine beginnende Turnanstalt, wo der Turnlehrer noch keine Gehülfen hat. So wie das Turnen nur einige Fortschritte gemacht haben wird, muß der Turnlehrer aus den Unter-Offizieren, die bereits am meisten Fertigkeit erlangt haben, Vorturner wählen. Diese Vorturner müssen unter der Oberleitung des Turnlehrers die Rekruten in den Vorübungen unterweisen, und bei diesen sowohl, als bei den Turnübungen, die Bewegungen vormachen. Sie müssen die nöthigen Hülfen zu geben wissen, und wo ein Ausgleiten oder Fallen leicht möglich ist, besonders Acht geben und bei der Hand seyn, um Schaden zu verhüten. Sie müssen von dem Turnlehrer besonders dahin unterrichtet seyn, aus den einzelnen Stücken einer vielgestalteten Uebung, als: Schwingen u. dgl. eine zweckmäßige Auswahl zu treffen.

Endlich muß beim Turnen der Rekruten überhaupt stets besonders berücksichtigt werden, daß es hier nicht sowohl auf Erlangung einzelner Fertigkeiten, als vielmehr auf allgemeine Vorbereitung zur Turnfähigkeit ankommt.

§. III.

Man erwarte hier weder einen Plan zur Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes, noch eine detaillirte Beschreibung des nöthigen Turngeräthes; einestheils liegt dieses nicht im Zweck dieses Werkchens, anderntheils hängt die Anlegung und Einrichtung ohnehin meistens von der Oertlichkeit, den Umständen und Bedürfnissen ab.

Wer indessen eine gründliche Unterweisung über die Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes, und eine Beschreibung des Turngeräthes, sowohl in quantitativer als qualitativer Hinsicht zu lesen wünscht, der wird im dritten Abschnitt von Jahns deutscher Turnkunst eine ausführliche und gediegene Belehrung finden.

Hier folgt ein Verzeichniß des nöthigen Turngeräthes, nebst der Benennung der einzelnen Theile, insofern dieses als nöthig erachtet wurde.

1) Zu den Handgewicht-Uebungen.

eiserne oder bleierne Handgewichte von 6 und 8 Pfund.

Die beiden dicken Enden der Gewichte werden die Ballen, der zwischen denselben befindliche Theil aber, der Griff genannt.

2) Zum Springen.

a) zum Weitsprung: ein Springgraben. Die eine (die feste) Seite heißt der Absprungsbord, die andere (die weiche) die Niedersprungsseite.

b) zum Hochsprung: der Sprungständer mit Zugehör, nämlich die Springbeutel, Springschnüre und eisernen Bolzen oder Haken.

c) zum Tiefsprung: ein senkrecht abgestochener Hügel, oder in Ermanglung dessen ein Gerüst, von 6 bis 10 Fuß Höhe mit einem weichen Niedersprungsort (Faschinenboden.)

d) zu allen Stabsprungsarten: 9 bis 11 Fuß lange Spring-Stäbe, von jeder Art mehrere.

3) Zum Schwingen.

a) ein Stemmbalken.

b) ein Schwingpferd, mit zwei Pauschen (Sattel-Bogen), und einem Sattelkissen; letzteres muß so eingerichtet seyn, daß es aufgelegt und wieder abgenommen werden kann, je nachdem dieses bei Sprüngen, wo man sich an den Pauschen beschädigen könnte, nöthig ist.

4) Zum Waghalten.

a) ein Schwingbaum,

b) mehrere Paar Stelzen mit Tritten von einem bis vier Fuß Höhe.

5) Zu den Hang-, Stemm- und Schwung-Uebungen.

a) mehrere gewöhnliche Recke. (Ein Reck besteht aus einer $2\frac{1}{4}$ bis $2\frac{1}{2}$ Zoll starken runden Stange, welche wagrecht auf 4 bis 7 Fuß hohen Ständern ruhet.) Der Boden unter dem Reck muß weich seyn.

b) ein Hangelreck (mehrere in der Form eines Vier- oder Sechs-Eckes mit einander verbundene Recke.

c) einige 4 bis 5 Fuß hohe Barren. (Ein Barren besteht aus 2 wagrechten, gleichlaufenden, 8 Fuß langen Hölzern (Holmen), deren jedes auf zwei Ständern ruht. Man könnte es auch Doppelreck nennen.)

6) Zum Klettern und Klimmen.

Ein Klettergerüst mit Holz- und Strickleitern, mit Kletter- und Lehnstangen, schlaffen und gespannten Tauen, und einer Kletterwand. In dieser Wand, welche von glatt gehobelten Brettern gemacht ist, sind in gerader Linie von unten nach oben Löcher angebracht, welche von dem

Turner beim Klettern benützt werden, um sich daran fest zu halten, und den Körper aufwärts zu ziehen.

Die besondere Benennung der Gerüste hängt von der Anzahl der Hauptmaste ab, als: Ein-, Zwei-, Drei-, Vier-Baum. In Ermanglung eines Gerüstes könnte man Bäume mit Querbalken verbinden, und an solche das nöthige Kletter- und Klimmzeug anbringen.

7) Zum Werfen.

a) zum Gerwerfen: einen Pfahlkopf als Wurfziel (ein 12 bis 16 Zoll hoher kopfähnlicher Klotz, der durch eine eiserne Krampe auf einem 4 bis 4½ Fuß hohen Ständer befestigt ist, und überschlägt, wenn er getroffen wird); mehrere Gere (ein 8 Fuß langer und 1½ Zoll dicker Stab; das Spitz-Ende desselben ist mit einem, 4 Zoll langen, eisernen, kegelförmigen und am Ende abgerundeten Beschlag versehen; das Schaft-Ende wird mit einem 2 Zoll langen, eisernen Ring beschlagen, der so viel Gegengewicht halten muß, daß der Schwerpunkt des Gers um 2 bis 3 Zoll von der Mitte aus, nach der Spitze zu, fällt); eine 60 bis 70 Fuß lange Wurfbahn mit zweierlei Standpunkten; (für den Standwurf beträgt die Länge der Bahn 40 bis 50 Fuß, für den Anlaufwurf 60 bis 70 Fuß.

b) zum Schocken: 3 bis 6pfündige eiserne Kugeln; ein Kugelfang (ein schräger Wall mit starken Brettern belegt, welcher die darauf fallenden Kugeln in die Bahn zurückrollen läßt); ein Zielball nebst Ständer, und eine 80 bis 100 Fuß lange Bahn.

8) Zum Ziehen.

a) zum Hand- und Schulter-Zug.

aa) zum Zweikampf: ein Tau von 15 bis 20 Fuß Länge.

bb) zum Vielkampf: ein Tau von 30 bis 200 Fuß Länge.

b) zum Heb-Zug wird das Tau mit einer Rolle versehen.

9) Zum Winden.

Die gewöhnlichen Springstäbe und einige kurze, 3 bis 4 Fuß lange, dünnere Stäbe.

Bayerische
Staatsbibliothek
München

Erster Abschnitt.

Vorübungen zum Turnen und Fechten.

I. Capitel.

Vorübungen, welche keinen Apparat erfordern.

Vorläufige Bemerkungen.

§. 1.

Die Mannschaft erscheint ohne Armatur.

Die Aufstellung ist in einem Gliede, indem jeder Mann vom andern einen Abstand von drei Schritten beobachtet.

Auf das Commando:

Schaut vor — euch!

wird die Stellung so angenommen, wie solche in der Bajonetfechtlehre Seite 7, Ueb. 1, §. 2 vorgeschrieben ist.

Wenn der Lehrer ausruhen lassen will, so kommandirt er:

1) Richt — euch!

2) Rührt — euch!

Auf das erste Kommando wird jedesmal die oben genannte Stellung angenommen.

Auf das zweite Kommando nimmt der Soldat die bequeme Stellung an, wie es in der Soldatenschule vorgeschrieben ist.

Die Kommandos zu denjenigen Bewegungen, welche langsam verrichtet werden, müssen gedehnt ausgesprochen werden.

I. Vorübungen zum Laufen.

1) Der Zehenstand.

Vorläufige Bemerkung.

§. 2.

Der Zehenstand und der Zehengang dienen als Vorübung zum Laufen und zum Springen.

Unter Zehen werden hier immer Zehen und Ballen verstanden.

Das Kommando ist:

Zehenstand — Eins!

Die Schüler heben die Absätze von der Erde und stehen auf den Zehen. Die Zehengelenke müssen scharf gebogen, und die Knie gestreckt werden.

Anmerkung. Der Zehenstand muß auf die Dauer geübt werden, wenn er den Zweck erfüllen soll.

2) Der Zehengang.

§. 3.

Kommando:

Zehengang — Eins!

Die Absätze werden gehoben, und der Oberleib so weit vorgeneigt, daß beim Gehen die Füsse als Stütze nöthig sind.

Vorwärts Führer links (rechts) — Marsch!

Die Leute treten mit dem linken Fuß im gewöhnlichen Schritt an, und gehen auf den Zehen, das Knie des vorgesetzten Fusses etwas biegend, bis auf eine Entfernung von 50 Schritten, immer im Takt, und beobachten, was die Richtung ge-

gen den Führer betrifft, das hierüber in der Exerzier-Vorschrift Gesagte, indem sie immer drei Schritte von ihrem Nebenmanne ableiben.

Nachdem 50 Schritte zurückgelegt sind, wird kommandirt:

Abtheilung — Halt!
Rechtsum — kehrt — euch!
Rührt — euch!

Wenn diese Abtheilung 20 Schritte weit marschirt ist, tritt die zweite an u. s. f.

Anmerkung. Der Lehrer giebt der Mannschaft die nöthige Instruktion über den Zehengang und begiebt sich, nachdem er es vorgezeigt haben wird, in die Mitte der zu durchlaufenden Bahn, um die vorbeimarschirenden Abtheilungen genau beobachten zu können. Ein Gehülfe, der bei der Compagnie bleibt, setzt die Abtheilungen nach einander in Marsch, und ein anderer, der auf dem Platz steht, wo sie zu halten haben, kommandirt das Halt ꝛc. und rangirt die Abtheilungen so, daß die Leute jeder neuankommenden Abtheilung an der linken Seite ihrer ursprünglichen Vorleute vorbei, durch die Zwischenräume der Abtheilungen gehen, hinten sich anschließen und wieder Vorleute nehmen. Sobald sämmtliche Abtheilungen angekommen sind, fängt die erste an, den Raum von 50 Schritten wieder im Zehengange zurückzugehen u. s. f. Kommen Abtheilungen gegen den Lehrer, die keinen gleichen Tritt haben, so läßt er sie halten und wieder antreten.

Haben sich die Leute im Zehengange auf diese Entfernung gehörig geübt, so wird der Abstand verlängert, zuerst bis auf 100, und dann bis auf 200 Schritte.

II. Vorübungen zum Springen.

1) Das Senken des Körpers (das Sitzhocken.)

§. 4.

Kommando:

Senkt den Körper!
Eins!

Die Absätze werden gehoben, die Schwere des Körpers ruht auf den Ballen der Zehen.

Zwei!

Die Knie werden auswärts gebogen, der Körper wird so weit senkrecht und langsam herunter gelassen, daß die Schenkel die Waden berühren. Die Knie müssen, so lange sie gebogen sind, in der nemlichen Richtung bleiben, wie die Fußspitzen, damit der Körper nicht schwanke.

§. 5.

Um den Körper wieder zu erheben, wird kommandirt:

Erhebt den Körper!

Eins!

Der Körper wird durch einen Druck der Ballen gerade und langsam aufgerichtet, die Knie werden gestreckt, die Absätze bleiben gehoben.

§. 6.

Will der Lehrer die Uebung fortsetzen lassen, so kommandirt er:

Senkt den Körper — Eins!

Hierauf geschieht, was oben §. 4 auf zwei vorgeschrieben ist:

Erhebt den Körper — Eins!

und so fort.

Anmerkung. Da diese Uebung den Zweck hat, die Untertheile des Körpers biegsamer zu machen, und demselben eine gerade Haltung zu geben; so muß der Lehrer strenge auf das senkrechte Tragen des Oberleibs sehen, und wird, um dieses auch bei den Ungeschickteren zu bezwecken, dieselben an ein senkrecht stehendes Brett, einen Zaun, eine Mauer oder dergl., stellen, und den Rücken während der Uebung anlehnen lassen; sind sie auf diese Art geübt, so werden sie wieder auf einen freien Platz gestellt; der Lehrer wird aber anfangs das Vorliegen der Leute, bei dem Senken und Erheben des Körpers, durch Berühren ihrer Brust mit den Fingerspitzen zu verhindern suchen.

2) Das Hüpfen.

a) vorwärts.

§. 7.

Kommando:

Vorwärts hüpfen!

Eins!

Stellung mit gehobenen Absätzen auf den Ballen der Zehen.

Zwei!

Die Knie werden nur halb gesenkt.

Drei!

Die Leute werfen ihren Körper durch einen Schwung desselben und durch einen Druck der Ballen wenigstens 3 Schuhe vorwärts; die Knie werden dabei gestreckt. Es wird auf die Ballen der Zehen aufgesprungen, der Körper bis auf die Waden gesenkt, und dann wieder bis zur halbgesenkten Stellung erhoben.

Anmerkung. Da diese Uebungen zur Erhöhung der Schwungkraft (Elasticität), so wie der Muskelkraft der Füsse dienen, so darf der Lehrer nicht dulden, daß der Niedersprung hart gemacht werde; auch muß der Schüler sich hüten, mit den Absätzen den Boden zu berühren.

Dieses gilt als allgemeine Regel für den Niedersprung.

Der Lehrer läßt die Schüler mehrere Male hinter einander vorwärts hüpfen, indem er in dem Augenblick, wenn die Fußspitzen den Boden berühren, wieder **Drei!** commandirt, worauf der Sprung ausgeführt wird.

Anmerkung. Um diejenigen Uebungen, zu deren Ausführung man die halbgesenkte Stellung, wie bei dem Hüpfen, annehmen muß, öfters hinter einander fortzusetzen, geschieht die Ausführung der Bewegung immer auf das Kommando: **Drei!**

b) rückwärts.

§. 8.

Kommando:

Rückwärts hüpfen!

Eins! } wie beim vorwärts Hüpfen.
Zwei! }
Drei!

Was beim vorwärts Hüpfen gemacht wurde, geschieht nun rückwärts ganz auf dieselbe Art.

3) Der Umsprung.

§. 9.

Kommando:

Halber Umsprung!

Eins! } wie beim Hüpfen.
Zwei! }
Drei!

Mit Hülfe eines Drucks der Ballen wird der Körper mit gestreckten Füssen wenigstens einen Schuh hoch in die Höhe geschnellt; zugleich wird durch einen Schwung mit dem Oberleib eine halbe Wendung gemacht; wenn die Ballen wieder auf den Boden kommen, werden die Knie so weit gesenkt, daß die Schenkel die Waden berühren; dann wird der Körper wieder bis zu der Stellung mit halb gesenkten Knien erhoben.

Diese Bewegung kann durch rechts und links umkehrt verrichtet werden, nur muß der Lehrer die Leute benachrichtigen, nach welcher Seite es geschehen soll.

§. 10.

Wenn durch die halben Wendungen einige Fertigkeit erlangt worden ist; so wird der ganze Umsprung gemacht, indem man das Kommando:

Ganzer Umsprung u. s. w.

gebraucht.

4) Das Anfersen.

§. 11.

Kommando:

Fersenanschlag!

Eins! } wie beim Hüpfen.
Zwei! }
Drei!

Dieses geschieht durch einen Aufsprung, indem beim Aufheben der Füsse die Absätze mit möglichster Schnelligkeit das Gesäß berühren; in diesem Augenblick müssen die Knie abwärts stehen. Beim Wiederaufsetzen der Zehenballen auf den Boden wird die halbgesenkte Stellung angenommen.

5) Der Kniehub (das Springhocken.)

§. 12.

Kommando:

Kniehub!

Eins! } wie beim Hüpfen.
Zwei! }
Drei!

Es wird ein Aufsprung auf der Stelle gemacht; aber auf die der vorigen Uebung entgegengesetzte Weise, denn die Knie werden dabei so viel als möglich gegen die Brust heraufgezogen. Die Haltung des Oberleibes ist gerade, wenn auch etwas vorwärts geneigt. Ein so starkes Niedersenken der Brust und des Kopfes, daß das Knie vom Kinn berührt werden könnte, ist durchaus als Fehler zu betrachten.

III. Vorübungen zum Schwingen (Voltigiren.)

1) Das Spreizen.

§. 13.

Dieses ist die Bewegung eines Schenkels im Hüftgelenk, und zwar vorwärts, rückwärts und seitwärts, während der

Körper auf dem andern Beine ruht. Bei allem Spreizen müssen die Knie vollkommen gestreckt und die Fußspitzen so gegen den Leib angezogen werden, daß sie beinahe einen rechten Winkel mit dem Schienbein bilden. Die Füsse werden einwärts (d. h. gleichlaufend) gehalten, um die Spannkraft der Sehnen in den Hüft- und Knie-Gelenken desto mehr zu befördern.

a) Seitwärts spreizen.

§. 14.

Kommando:

Rechts (links) — gespreizt!

Die Schwere des Körpers ruht auf dem linken (rechten) Fuß; der rechte (linke) Fuß wird schnell seitwärts in die Höhe gebracht und wieder angezogen.

Die Beine dürfen beim seitwärts Spreizen nicht im mindesten nach vorn oder hinten abweichen, und der Oberleib darf sich nicht nach dem Beine drehen, überhaupt nicht schwanken. Das Spreizbein muß mit dem Stehbein wenigstens einen rechten Winkel bilden.

b) Vorwärts spreizen.

§. 15.

Kommando:

Mit dem rechten (linken) Fuß vorwärts — gespreizt!

Das Knie des Stehbeins ist hier immer sehr geneigt, sich zu biegen, so wie die Fußspitze des Spreizbeins, sich zu strecken; beides muß möglichst vermieden werden.

c) Rückwärts spreizen.

§. 16.

Kommando:

Mit dem rechten (linken) Fuß rückwärts — gespreizt!

Der Oberleib darf sich nicht vorneigen, auch dürfen die

Knie durchaus nicht gekrümmt werden, um die Bewegung zu erleichtern, wohl aber muß das Kreuz während der Bewegung nachgeben.

Anmerkung. Die zusammengesetzte Spreizart kommt auf dem Turnplatz als 1te Vorübung zum Schwingen vor.

2) Das Grätschen.

§. 17.

Kommando:

Grätschen!

Eins! }
Zwei! } wie beim Hüpfen.

Drei!

Auf: drei! springen die Leute in die Höhe, und bringen während des Sprunges beide Beine aus einander. Die Füsse werden auswärts gehalten, und die Knie gestreckt. Beim Niedersprunge werden die Beine wieder zusammen, und die Fußspitzen aus- und abwärts gebracht.

3) Das Kreuzen.

§. 18.

Kommando:

Kreuzen!

Eins! }
Zwei! } wie beim Hüpfen.

Drei!

Auf dieses Kommando wird im Sprung gegrätscht, und beim Niedersprung der rechte Fuß über den linken gesetzt.

Wenn zum Wiederholen des Sprunges —

Drei!

kommandirt wird; so wird derselbe mit dem Unterschied ausgeführt, daß der linke Fuß über den rechten gesetzt wird u. s. w.

4) Wendungen mit gekreuzten Füssen.

§. 19.

Kommando:

Den rechten Fuß über den — linken!

Die linke Fußspitze wird etwas einwärts gedreht, der rechte Fuß so über den linken auf den Boden gesetzt, daß er eine Hand breit von ihm entfernt, und parallel mit demselben steht; die Fußspitzen müssen mit einander abschneiden; das linke Knie liegt am Kniegelenk des rechten Fußes an.

Aus dieser Stellung können halbe und ganze Wendungen ausgeführt werden.

a) Die halben Wendungen.

§. 20.

Kommando:

Halbe Wendung links umkehrt euch!
Eins! } wie beim Hüpfen.
Zwei! }
Drei!

Auf dieses Kommando drehen sich die Leute auf den Fußspitzen, indem der rechte Absatz über das Gelenk des linken Fusses gebracht wird, und machen eine halbe Wendung. Die Absätze werden in gleicher Linie auf den Boden gestellt, die Knie gestreckt.

Kommt der linke Fuß über den rechten, so wird das Entgegengesetzte beobachtet. Das Kommando zur Wendung ist sodann:

Halbe Wendung rechts umkehrt euch!
Eins! Zwei! Drei!

b) Die ganzen Wendungen.

§. 21.

Kommando:

Ganze Wendung links (rechts) umkehrt euch!

Eins! } wie beim Hüpfen.
Zwei! }
Drei!

Auf das letzte Commando wird die Wendung wie im vorstehenden §. gemacht; der Mann dreht sich aber nun ganz um seine Achse, so daß er wieder in seine vorherige Stellung kommt, mit dem Unterschied, daß, wenn vorher das rechte Knie vor dem linken war, nunmehr das linke vor dem rechten seyn wird und so umgekehrt.

Dieses wird einigemal durchgemacht, indem der Lehrer die Wendung jedesmal wieder gegen die andere Seite ausführen läßt, weil immer der Fuß, der vorn ist, den hintern während der Wendung befreit.

Anmerkung. Bei diesen Wendungen darf der Körper nach keiner Seite hängen, seine Schwere muß auf beiden Zehen gleich vertheilt seyn, damit kein Schwanken entsteht, und dieselben nicht von der Stelle gerückt werden.

IV. Vorübungen zum Waghalten.

Das Wagstehen.

§. 22.

Das Wagstehen ist eine nothwendige Vorübung für die Uebungen auf dem Schwingbaum sowohl, als auch zum Fechten.

Kommando:

Wagstehen!

a) den rechten Fuß rechts — auf!

Die Schwere des Körpers ruht auf dem linken flachen Fuß; der gestreckte rechte wird seitwärts und langsam so weit in die Höhe gebracht, als die Leute im Stande sind. Die Zehen werden möglichst gestreckt; der Oberleib bleibt gerade. Das Nämliche wird nun mit dem linken Fuß gemacht.

b) den rechten (linken) Fuß vorwärts — auf!

Der rechte (linke) Fuß wird vorwärts ausgestreckt, und zugleich mit gestreckten Zehen langsam in die Höhe gebracht. Wenn dieß geübt ist, wird der Fuß in dieser Lage gebogen und wieder gestreckt, was auf das Kommando des Lehrers:

Gebogen!

Gestreckt!

geschieht.

c) den rechten (linken) Fuß rückwärts — auf!

Was bei b vorwärts gemacht wurde, wird hier mit dem gestreckten Fuß rückwärts verrichtet.

d) ergreift mit der rechten Hand den linken Fuß!

Das linke Bein wird rückwärts gebracht, und dicht hinter dem rechten geschlossen, so daß die Wade den rechten Schenkel berührt; das Knie steht abwärts. Die Fußspitze wird gestreckt, mit der rechten Hand angefaßt, und in die Höhe gezogen.

Das Nämliche wird auch mit dem rechten Fuß und der linken Hand gemacht.

e) Fußkreis!

1te Art.

Das rechte Knie wird ein wenig gesenkt; der linke Fuß ist frei vom Boden, es wird mit demselben, mit vorwärts gegen die Erde gekehrter Fußspitze, ein horizontaler Kreis, etwa zwei Zoll vom Boden entfernt, so beschrieben, daß der Fuß gestreckt ist, wenn die Fußspitze auf der äußern Seite der Kreislinie sich befindet.

2te Art.

Das rechte Knie wird etwas gebogen, mit gestrecktem linkem Fuß und abwärts gekehrter Fußspitze wird um den rechten

Fuß herum ein horizontaler Kreis, ohne die Schultern zu verdrehen, beschrieben.

Die Uebungen des Fußkreises werden wie die andern abwechslungsweise mit beiden Füßen gemacht.

f) Fußkuß!

Der rechte (linke) Fuß wird vorn heraufgebogen, mit beiden Händen die Fußspitze angefaßt und gegen den Kopf, der sich etwas gegen dieselbe neigen darf, gebracht.

II. Capitel.

Uebungen mit den Handgewichten und Vorübungen zum Fechten, ohne Gewehr.

I. Die Uebungen mit den Handgewichten.

Vorläufige Bemerkungen.

§. 23.

Diese Uebungen haben einestheils den Zweck, die Arme, Schultern und Brust-Muskeln zu stärken, anderntheils die Biegsamkeit der Glieder zu steigern. Da die Handgewichte von verschiedener Schwere sind; so versteht es sich von selbst, daß man dem Schwächern und dem Anfänger überhaupt, die leichtern, dem Stärkern und Geübtern aber die schwereren giebt.

Die Handgewichte werden vor der Uebung in der Ordnung auf die Erde gelegt, in welcher die Mannschaft sich aufstellt.

§. 24.

Die Aufstellung ist in einem, oder, wenn der Raum es nicht zuläßt, in zwei Gliedern, und zwar so, daß jeder von seinem Nebenmann einen Abstand von 8 Schuhen beobachtet.

§. 25.

Ehe die Uebungen beginnen, kommandirt der Lehrer:

1) Ergreift die Gewichte!
2) Schaut vor — euch!
3) Stellung zu den Uebungen!

Auf das erste Kommando ergreifen die Leute die Gewichte und stehen noch bequem.

Auf das zweite Kommando wird die Stellung wie in der Soldaten-Schule angenommen, die Arme gestreckt, und die Gewichte werden am Griffe in horizontaler Lage angefaßt.

Auf das dritte Kommando wird der rechte Fuß einen Schuh rechts seitwärts gestellt. Die Schwere des Körpers ruht auf beiden Füssen.

§. 26.

Will der Lehrer eine Uebung einstellen, so kommandirt er:

Richt — euch!

worauf die Leute die oben beschriebene Stellung wieder annehmen; und will er ausruhen lassen, so folgt auf dieses Kommando das weitere —

Rührt — euch!

Zum Ablegen der Gewichte wird kommandirt:

Legt ab die Gewichte!

§. 27.

Was das Zeitmaß betrifft, in welchem das Kreisschwingen oder Ausstoßen der Gewichte Statt finden soll, so kann hierüber keine feste Bestimmung gegeben werden, es ist anfangs

ganz langsam, und wird nach und nach etwas gesteigert. Es versteht sich von selbst, daß die Leute bei den verschiedenen Bewegungen nicht nöthig haben, Takt zu halten.

1) Der Umschwung rechts.

§. 28.

Kommando:

Umschwung mit der rechten Hand!

Die rechte Hand dreht das Gewicht so, daß die Fingerspitzen nach außen stehen

Eins!

Mit dem rechten gestreckten Arm wird ein Kreis an der Seite beschrieben, ohne mit dem Körper zu wanken, indem man das Gewicht aus seiner ursprünglichen Lage zuerst in dem Bogen nach vorn schwingt.

2) Der Umschwung links.

§. 29.

Kommando:

Umschwung mit der linken Hand!

Eins!

Die Ausführung wie Nro. 1.

3) Der Kreuzschwung rechts.

§. 30.

Kommando:

Kreuzschwung mit der rechten Hand!

Man läßt das Gewicht durch die Hand gleiten und umfaßt es am Ballen, so daß der Griff zwischen dem ersten und zweiten Finger liegt; der andere Ballen ist abwärts gekehrt. Das Gewicht wird sodann mit gestrecktem Arme vor die Mitte des Gesichts gebracht.

Eins!

Das Gewicht wird in einem Kreisbogen nach unten, und zuerst gegen die linke Seite geschwungen. Wenn der Arm, der immer ausgestreckt bleibt, wieder in seine Lage kommt, so wird der Kreisbogen an der rechten Seite vorbei, und nach unten beschrieben; alsdann wieder an der linken u. s. w. So wird immer jeder Kreis einmal durchgeschwungen, ohne daß bei dem Uebergang von einem zum andern eine Stockung entstehen darf.

4) Der Kreuzschwung links.

§. 31.

Kommando:

Kreuzschwung mit der linken Hand!

Das Gewicht der linken Hand wird so angefaßt, wie in der vorigen Uebung das der rechten gehalten wurde. Auf:

Eins!

wird alles, was in der vorigen Uebung gemacht wurde, jetzt auf entgegengesetzte Weise verrichtet, indem man das Gewicht zuerst im Kreisbogen nach der rechten Seite, und dann nach der linken schwingt.

5) Der Niederstoß.

§. 32.

Kommando:

Niederstoß!

Die Gewichte werden mit beiden Händen, wie bei dem Kreuzschwung an dem einen Ballen umfaßt; die Daumen vorwärts gedreht.

Eins:

Die Gewichte werden an den Seiten, mit gebogenen Armen und rückwärts gehaltenen Ellbogen, gehoben, alsdann mit Kraft so abwärts geschnellt, daß die Arme ganz ausgestreckt sind. Dann werden dieselben wieder gehoben, von

Neuem abwärts geschnellt u. s. w. Der Körper wird gerade und aufrecht gehalten.

6) Der Handschwung.

§. 33.

Kommando:

Handschwung!

Die Gewichte werden vor der Brust in senkrechter Lage zusammengebracht, die Hände einwärts gedreht; die Knöchel berühren sich; die Ellbogen stehen handbreit vom Leib ab.

Eins!

Die Arme werden zu beiden Seiten ausgestoßen, die Gewichte senkrecht in den Händen gehalten; die Nägel stehen nach vorn. Hierauf werden die Hände wieder vor der Brust zusammengebracht, wie sie vorher waren, und so fortgefahren.

7) Der Armschwung.

§. 34.

Kommando:

Armschwung!

Die Gewichte werden wie beim Niederstoß angefaßt.

Eins!

Die Arme werden nach beiden Seiten ausgestreckt, indem die Nägel abwärts gekehrt sind; hierauf werden die Gewichte mit gebogenen Armen in einem Halbkreis nach unten gegen die Mitte des Leibes geschwungen, so daß die äußeren Gewichtballen gegeneinander gekehrt sind; alsdann werden sie im Durchmesser des Halbkreises auswärts gestoßen, indem die Arme schnell wieder ausgestreckt werden u. s. f.

8) Der Vorstoß.

§. 35.

Kommando:

Vorstoß!

Die Gewichte werden gegen die Brust gehalten; die einwärts gekehrten Ballen der Gewichte berühren einander; die Knöchel sind nach oben gekehrt; die Ellbogen nahe am Leib; beide Vorder-Arme stehen senkrecht.

Eins!

Beide Gewichte werden gerade vorwärts ausgestoßen; die Nägel sind hiebei aufwärts gekehrt; dann werden die Gewichte, indem die Nägel abwärts gekehrt werden, gewendet, und in einem Halbkreis nach unten gegen sich gezogen, endlich in die Stellung wie vorher gebracht, wieder ausgestoßen u. s. w.

9) Das Handdrehen.

§. 36.

Kommando:

Handdrehen!

Die Hände werden so gehalten, daß die Nägel auswärts gekehrt sind.

Eins!

Mit den Handgelenken werden die Gewichte so hin und her gewendet, daß dieselben einen Kreis beschreiben. Während dieses fortdauernden Drehens der Gewichte werden beide ausgestreckten Arme nach und nach erhoben, bis sie senkrecht in der Höhe sind. Nun kommandirt der Lehrer:

Linke Hand abwärts!

Diese bewegt sich langsam herunter.

Gewechselt!

Der linke Arm erhebt sich wieder und der rechte senkt sich.

Rechte Hand aufwärts!

Der rechte Arm bewegt sich in die Höhe, und beide Arme befinden sich nun aufwärts in senkrechter Lage.

Beide Hände abwärts!

Beide Hände senken sich jetzt gleichzeitig nach und nach abwärts u. s. w.

10) Der Seitenstoß.

§. 37.

Kommando:

Seitenstoß!

Die Gewichte werden wie beim Niederstoß angefaßt.

Eins!

Das Gewicht der rechten Hand wird seitwärts und horizontal ausgestoßen (siehe 7. Ueb.); das der linken mit rückwärts gebogenem Arm, nahe am Rücken, mit einem kurzen Stoß schräge gegen die rechte Schulter gebracht. Hierauf wird das Gewicht der linken Hand hinter dem Rücken vor, an der Seite vorbei, etwas gegen die Brust gebracht; der vordere Ballen wird aufwärts gekehrt, und das Gewicht wird mit dem linken Arme ebenso ausgestoßen, wie vorher mit dem rechten, während das der rechten Hand gegen sich gezogen, und wie vorher das linke Gewicht, gegen die linke Schulter gestoßen wird u. s. w.

11) Der Ausstoß.

§. 38.

Kommando:

Ausstoß!

Die Gewichte werden wie beim Niederstoß angefaßt.

Eins!

Sie werden mit immer parallel gehaltenen Armen nach folgenden Richtungen zugleich ausgestoßen:

schräg abwärts
wagrecht
schräg aufwärts
senkrecht aufwärts
dann werden die nicht umfaßten Gewichtballen mit hochgehobenen Armen abwärts gesenkt und schnell an beiden Seiten vorbei
schräg rückwärts
gegen den Boden ausgestoßen.

Wie in den frühern Uebungen werden die Gewichte beim Ausstoßen jedesmal gegen den Leib gezogen und wieder von sich geschnellt.

12) Der Schwung rückwärts.

§. 39.

Kommando:
Schwung rückwärts!

Der rechte Fuß wird 2 Schuhe vorgesetzt und die Schwere des Körpers mit vorgenommen; beide Arme werden gerade vorwärts ausgestreckt und die Gewichte in senkrechter Lage zusammengebracht.

Eins!

Die Arme werden, ohne daß sie sich auf oder abwärts neigen, oder gebogen sind, so weit rückwärts ausgebreitet, als es dem Manne möglich ist. Die Brust ist hiebei frei und gewölbt. Dann werden die Gewichte wieder wie anfänglich vor den Leib gebracht, indem sich die Arme schließen. Mit dem Oeffnen und Schließen der Arme wird so fortgefahren.

13) Das Dauerhalten.

§. 40.

Kommando:
Dauerhalten — Eins!

Die Arme werden nach beiden Seiten ausgestreckt, so daß die Gewichte senkrecht stehen. Jeder Mann bleibt in dieser Stellung so lange es seine Kräfte erlauben.

Die Leute, welche, während diese Uebung fortgesetzt wird, ihre Hände gesenkt haben, können dieselben von Neuem ohne Kommando ausstrecken.

Jedem Turnlehrer ist es überlassen, ähnliche weitere Uebungen zu lehren, nur muß er sich bemühen, denselben Namen zu geben, weil durch die bloße Benennung mit Nummern es dem Schüler schwer würde, sie im Gedächtniß zu behalten.

II. Vorübungen zum Fechten ohne Gewehr.

§. 41.

Dieses ist in der Bajonet-Fechtlehre vom §. 1—19 hinlänglich erklärt, und wird daher auf diese verwiesen.

Anmerkung. Die hier in folgenden §. §. vorkommenden Uebungen des Biegens und Wendens sind zwar nicht zum Bajonetfechten selbst nothwendig; sie befördern aber, wie die früheren Vorübungen, die Gelenkigkeit des Körpers, und können nicht eher gelehrt werden, als bis die Vorübungen zum Fechten beendigt sind.

Die Körper-Biegung.

§. 42.

Es ist angenommen, daß die Leute sich im ganzen Ausfall befinden.

Kommando:

Körperbiegung —

Eins!

Das linke Knie wird gestreckt, die Schuhspitze in die Höhe

gehoben; die Körperschwere liegt ganz auf dem rechten Fuß, dessen Knie stark gebogen wird.

Zwei!

Die vorhergehende Stellung wird mit dem Unterschied angenommen, daß das linke Knie stärker vorgebogen wird.

Die Körper-Wendung.

§. 43.

Die Leute befinden sich ebenfalls im ganzen Ausfall Kommando:

Körperwendung —

Eins!

Man dreht sich auf beiden Absätzen mit Erhebung der Schuhspitzen so weit rechts, daß man jetzt die, von der vorigen, entgegengesetzte Front hat; der linke Fuß ist gestreckt, und der ganze Ausfall rückwärts, mit dem rechten Fuß vorn, angenommen.

Zwei!

Die Wendung wird so auf den Absätzen links gemacht, daß die anfängliche Stellung wieder hergestellt ist.

Der Lehrer wird so lange mit dem Körperbiegen und Wenden fortmachen, als er es der Uebung und den Kräften der Leute entsprechend findet; er kommandirt dann bloß:

Eins! Zwei! u. s. f.;

indem es genug ist, sie anfangs benachrichtigt zu haben, ob die Körperbiegung oder die Wendung gemacht werden soll. Bei ersterer Uebung wird das Kommando gedehnt, bei letzterer gestoßen.

Bemerkungen über die Vorübungen im Allgemeinen.

Dieser Abschnitt enthält, wie die Ueberschrift des 1ten Capitels sagt, außer den Handgewicht-Uebungen, nur die-

jenigen Vorübungen zum wirklichen Turnen, welche keinen Apparat erfordern. Die Vorübungen mit Apparat werden den betreffenden Turnübungen unmittelbar vorangehen. Die in diesem Abschnitt enthaltenen Vorübungen wurden theils zur leichtern Uebersicht, theils damit der angehende Turner nicht nur allein den allgemeinen, sondern auch den nächsten Zweck sogleich kennen lernt, in systematischer Ordnung aufgeführt; dieses hindert jedoch den Turnlehrer keineswegs, die Vorübungen in einer solchen Reihenfolge vorzunehmen, wie er es am zweckmäßigsten erachtet.

Zweiter Abschnitt.

Das Turnen.

III. Capitel.

Laufen.*)

§. 44.

Eine der wichtigsten Uebungen für den Infanteristen ist das Laufen; es liegt vielen TurnUebungen zum Grunde, und gewöhnt an schnelle, regelmäßige Bewegung, an Aufmerksamkeit und Ausdauer. Oft wird die Anwendung dieser Uebung durch die Nothwendigkeit geboten; kennt der Soldat die hiebei anzuwendenden Vortheile nicht; so wird er im vorkommenden Fall unterliegen, oder er schadet mehr oder weniger seiner Gesundheit, während das Laufen nach Grundsätzen, wenn es nicht übertrieben wird, eine natürliche, für die Gesundheit heilsame, den Körper und die Brust stärkende Uebung ist.

*) Anmerkung. Das Gehen und die damit verbundenen Uebungen werden unter dem Namen Exerziren eingeübt, und wurden daher hier nicht wiederholt.

Die Leute müssen daran gewöhnt werden, wenn sie stark im Athemholen sind, Meldungen zu erstatten; man läßt daher bei jedem Halt einige vortreten, und Meldungen machen.

Der Erhaltung der Gesundheit der Mannschaft wegen darf der Lehrer nicht zugeben, daß bei einem Halt die Leute die Kopfbedeckung abnehmen, sich niedersetzen, das Collet öffnen, und dergl.

§. 45.

Das Laufen zerfällt in das anhaltende Laufen (Dauerlaufen) und in den Schnelllauf, welcher nur auf kurze Abstände, und höchstens auf zweihundert Schritte geübt wird.

I. Das Dauerlaufen.

1) Dauerlauf in Gliedern.

§. 46.

Die Mannschaft wird in Abtheilungen, deren jede aus 6 bis 8 Mann besteht, getheilt. Die Leute jeder Abtheilung werden in ein Glied, mit einem Schritt Abstand von einander, gestellt. Jedes hintere Glied beobachtet von dem vordern einen Abstand von zwey Schritten.

Kommando:

Erste Abtheilung, im Lauf Führer — links (rechts)!

Die Leute der ersten Abtheilung stellen sich auf das Kommando: links! auf die Fußspitzen. Die Oberarme sind an die Seiten beinahe angeschlossen, die Ellbogen gekrümmt, so daß beide Theile des Arms einen spitzen Winkel bilden. Auf das weitere Kommando:

Marsch!

setzt sich die Abtheilung in Bewegung, beobachtet alles hierüber oben im Zehengange Gesagte; nur daß es jetzt im kurzen Trab geschieht. Die Arme dürfen nur wenig hin

und her geschwenkt werden, damit die der Brust benachbarten Muskeln so viel als möglich in Ruhe bleiben.

Die 630 Schritte lange Bahn wird in 3 Minuten durchlaufen; anfangs wird dieser Weg einmal, bei fortgesetzter Uebung 2, 3 bis 7mal zurückgelegt.

§. 47.

Es ist allgemein bemerkt worden, daß nach viermaligem Durchlaufen obiger Bahn (2520 Schritte in 12 Minuten) Müdigkeit der Beine einzutreten anfängt. Man lasse es deshalb hiebei längere Zeit bewenden, ehe man zu dem anhaltenderen Laufen übergeht.

GütsMuths sagt, daß nach siebenmaligem Durchlaufen der Bahn die Ermattung der Beine von selbst verschwinde, und daß das weitere Fortsetzen des Laufes keiner Schwierigkeit unterworfen sey, indem die Muskel-Bewegung zur Fertigkeit werde.

§. 48.

Die ersten Uebungen geschehen, ohne Armatur und Gepäck, in der Mütze; wenn die Leute einige Fertigkeit erlangt haben, wird ihnen die Armatur, später sodann auch die Tornister, die Patronen-Surrogate und die Czako gegeben. Die Leute nehmen die Gewehre, ehe sie in Marsch gesetzt werden, auf die rechte Schulter; der rechte Vorderarm wird auf den Kolben gelegt, und mit der linken Hand wird der untere Theil der Säbelscheide vorgebracht und angefaßt.

Was beim Zehengang über die Aufstellung des Lehrers, und das in Marsch-Setzen der folgenden Abtheilungen gesagt worden ist, findet auch hier seine Anwendung.

2) Der Dauerlauf in Zügen.

§. 49.

Es werden Züge in 2 Gliedern, je mit einem Komman-

danten und zwey Führern formirt; sämmtliche Züge werden bataillonsweise mit halbem Abstand aufgestellt; die Leute beobachten einen Abstand von drei Zollen.

Der erste Zug stellt sich durch das Kommando:

Zug, im Lauf, Führer — links! (rechts)!

auf die Fußspitzen und setzt sich auf:

Marsch!

in Bewegung: Das zweite Glied bleibt drei Schuh vom ersten ab, der Zugs-Kommandant, der sich zu besserer Beobachtung hinter dem Zug befindet, giebt hie und da durch Zählen den Takt des Schrittes an. In Beziehung auf die Länge der Bahn und die Zeit, in welcher sie durchlaufen wird, hat man sich eben so, wie bei dem Laufen in Gliedern, zu verhalten.

Wenn sich der erste Zug 20 Schritte entfernt hat, wird der zweite in Bewegung gesetzt u. s. f. Der erste Zug contre-marschirt auf der Stelle, wo halt gemacht wird; ebenso die übrigen, indem sie um die schon stehenden Züge herummarschiren.

Der Lehrer befindet sich in der Mitte der Bahn; er wird darauf halten, daß die Zugs-Commandanten ihre Züge mit Ordnung führen und sie, wenn es nöthig ist, halten und wieder antreten lassen.

3) Der Dauerlauf in Kolonne.

§. 50.

Der Dauerlauf in Kolonne geschieht anfänglich in Kompagnien, dann werden die Kompagnien eines Bataillons zusammen, und endlich die des ganzen Regiments mit einander geübt. Die Kolonnen haben Zugsbreite und halben Abstand.

Auf das Kommando:

Kolonne im Lauf, Führer — links! (rechts)!

Marsch!

setzt sich die Kolonne in Bewegung, und jeder Zug beobachtet, was im vorigen §. vorgeschrieben worden ist. Richtung und Abstand der Züge von einander muß so viel als möglich beibehalten werden. Die Lauf-Uebungen in Zügen sowohl, als in Kolonne, geschehen immer in voller Ausrüstung.

Anmerkung. Während des Dauerlaufes in Kolonne kann der Lehrer das Schwenken und Drehen und die verschiedenen Aufmärsche vornehmen lassen.

II. Das Schnelllaufen.

§. 51.

Der Schnelllauf kann nur dann vorgenommen werden, wenn der Dauerlauf schon eingeübt ist. Die Aufstellung ist wie beim Dauerlauf. Das weiteste Ziel ist 200 Schritte; anfänglich wird nur 20 bis 25 Schritte weit gelaufen, und nach und nach zu größern Entfernungen übergegangen.

Der Schnelllauf geschieht ebenfalls in Gliedern, in Zügen und in Kolonne. Rücksichtlich der Waffen und des Gepäcks wird das beim Dauerlauf Vorgeschriebene beobachtet.

Kommando:

Abtheilung (Kolonne) im Schnelllauf
Führer links (rechts) — Marsch!

Die Ausführung ist eben so, wie beim Dauerlauf; nur mit dem Unterschiede, daß 200 Schritte in 40 Sekunden, während beim Dauerlauf in derselben Zeit nur 140 Schritte zurückgelegt werden.

IV. Capitel.

Springen.

§. 52.

Springen heißt seinen Körper, vermöge eines Abstoßes mit einem oder mit beiden Füßen, durch die Luft fortschnellen.

Das Springen stärkt die Beine und trägt sehr viel dazu bei, den Körper mit Schnelligkeit und Gewandtheit zu lenken.

A. Von den Sprüngen im Allgemeinen.

§. 53.

Jeder Sprung hat einen Auf- und einen Niedersprung als Anfang und Ende.

Das Springen kann geschehen:

1) von der Stelle aus; (Standsprung)

2) mit Vorsprung,

3) mit Anlauf (Anlaufsprung.)

Bei den beiden ersten Arten geschieht der Aufsprung mit geschlossenen Füssen.

Beim Springen von der Stelle aus macht man auf der Stelle des Aufsprunges bloß eine schnelle Kniebeugung, und schnellt sich, ohne in dieser zu verweilen, mit angezogenen Füssen fort.

Beim Springen mit Vorsprung stellt man sich einen Schritt von der Aufsprungsstelle, springt mit geschlossenen Füssen auf diese Stelle, und verfährt wie vorher.

Bei diesen beiden Sprungarten kann man im Anfange auch die Hände an die Hüften legen, wie bei den Vorübungen, um den Körper desto besser in seine Gewalt zu bekommen, und durch das Heraufreissen der Arme nicht zu unregelmäßigen Bewegungen verführt zu werden.

Beim Springen mit Anlauf stellt man sich auf 12 bis 15 Schritte Entfernung von der Stelle des Aufsprunges, und nimmt einen Anlauf. Derselbe ist anfangs weder rasch noch heftig, wird aber von Schritt zu Schritt mehr gesteigert, so daß er am Ende einen hohen Grad von Schnellig-

keit erreicht. Der Anlauf soll bloß die Schnellkraft der Füsse rege machen, und dem ganzen Körper einen starken Schwung geben. Das Ende des Anlaufs macht das augenblickliche Aufsetzen eines Fusses in die Stelle des Aufsprunges, der andere Fuß wird nun im Nu vorangeworfen; der erste stößt ab, und schließt sich so schnell als möglich an den vorangeworfenen an, so, daß beide Füsse noch vor der Mitte des Sprunges geschlossen sind. Man muß trachten, die Stelle des Aufsprunges immer sicher abzuschätzen und mit dem Fusse richtig zu finden. Wenn der Sprung die größte Höhe erreicht hat, muß der Oberleib fast senkrecht seyn.

Beim Niedersprung, der immer mit geschlossenen Füssen geschieht, darf der Leib vom Scheitel bis zur Sohle nie eine senkrechte Linie bilden, sondern muß den Stoß durch die Brechung der Linie, nämlich durch Biegung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke und durch ein geringes Vorneigen des Oberleibes mildern.]

§. 54.

Das Springen theilt sich in den Freisprung und den gemischten Sprung.

Der Freisprung wird durch das bloße Abschnellen der Beine von dem Erdboden ausgeführt.

Beim gemischten Sprunge werden die Hände und Arme zur Hülfe beigezogen. Zur letztern Art gehört das Stabspringen und das Schwingen, welches letztere jedoch wegen seiner großen Mannigfaltigkeit, als eigene Uebung aufgeführt wird. Die verschiedenen Vorrichtungen sind in der Einleitung enthalten.

B. Von den Sprüngen ins Besondere.

I. Der Freisprung.

§. 55.

Dieser theilt sich in den Weit-, den Hoch- und den Tiefsprung.

1) Der Weitsprung.

§. 56.

Der Weitsprung zerfällt in den Anlauf, Aufsprung und Niedersprung.

Außer dem, was bereits über das Springen im Allgemeinen gesagt worden ist, hat man beim Weitsprung noch folgende Punkte zu merken:

1) man muß nicht nur die Weite, sondern auch die Höhe zu gewinnen suchen, indem man, wenn man sich nicht zur gehörigen Höhe aufschwingt, zu frühe den Boden erreicht, und mithin den Sprung verkürzt.

Anmerkung. Machen die Schüler den Fehler, daß sie aus oben angeführtem Grunde den Sprung verkürzen, so suche der Lehrer sie durch Wiederholungen, Belehrungen und durch Vorzeigen davon abzubringen. Gelingt ihm dieses hiedurch nicht, so wende er den Sprungständer mit der Schnur an. Diese wird in der Kniehöhe gespannt, und der Ständer wird um einen Schuh weiter, als die oben angegebene Höhe beträgt, hinter den Aufsprungs-Punkt gestellt.

2) der Weitsprung muß, da er hier nur vorwärts gemacht wird, immer mit Anlauf geschehen.

3) nach dem Niedersprung, der nur einen Augenblick dauert, muß ein leichter Aufsprung, begleitet von einigen kurzen Schritten, folgen, um das Fortschiessen des Körpers nicht durch einen einzigen Stoß zu hemmen, sondern nur nach und nach abnehmen zu lassen.

2) Der Hochsprung.

§. 57.

Der Hochsprung wird mit und ohne Anlauf gemacht.

a) ohne Anlauf.

Der Hochsprung ohne Anlauf zerfällt in Vorsprung, Aufsprung und Niedersprung. Man verhält sich dabei, wie es im §. 54 für das Springen überhaupt vorgeschrieben ist.

Die Sprünge in Ansehung ihrer Höhe sind:

1) der Waden-Sprung (bis in die Mitte der Wade)
2) der Knie —
3) der Schenkel — (bis in die Mitte des Schenkels)
4) der Hüften —

b) mit Anlauf.

Der Hochsprung mit Anlauf zerfällt in Anlauf, Aufsprung und Niedersprung.

Die Haltung des Körpers und das Verhalten während des Sprunges ist im §. 53, der vom Springen im Allgemeinen handelt, erklärt.

Die gewöhnlichsten Fehler, welche möglichst vermieden werden müssen, sind: das zu rasche Anlaufen, das Auseinanderspreizen der Beine vom Aufsprunge an, das Krümmen des Rückens und des Nackens, das ungleichzeitige Niedersetzen der Füße u. s. w.

§. 58.

Die Sprünge werden in Ansehung ihrer Höhe benannt:

1) der Schenkelsprung
2) = Hüften —
3) = Herzgruben —
4) = Brust — (bis an die Brustwarzen)
5) = Kinn —
6) = Augen —
7) = Scheitel —

Manche Springer bringen es, wie die Erfahrung lehrt, bis zum Herzgrubensprung; in der Regel wird man sich aber begnügen, wenn der Hüften-Sprung ausgeführt wird.

§. 59.

Der Sprung in die Weite und Höhe ist aus beiden abgehandelten Arten zusammengesetzt; er wird an einem gewöhnlichen Springständer geübt.

3) Der Tiefsprung.

§. 60.

Der Tiefsprung geschieht nur ohne Anlauf; ein richtiger Niedersprung ist dabei die Hauptsache. Er muß auf die Zehen und mit nachgebenden Knien geschehen; jedoch müssen beim Berühren der Erde, die Knie noch wenig gebogen seyn, damit sie nicht zu rasch nachgeben, und dadurch, wenn der Oberleib stark vorfällt, wohl gar gegen das Kinn stoßen. Anfänglich soll die Tiefe des Sprunges nicht über 6 bis 9 Fuß seyn; dieß ist genug, um die Haltung des Körpers, die hier bezweckt werden soll, zu erlernen.

§. 61.

Der Sprung in die Tiefe und Weite ist aus dem Weit- und Tiefsprung zusammengesetzt. Man darf auch diesen Sprung nur mit großer Vorsicht und von geringen Höhen ausführen. Zur Uebung soll man die Sprungtiefe von zwey Leibeshöhen nicht übersteigen, und selbst zu dieser Tiefe nach und nach übergehen.

Der Sprung in die Weite und Tiefe geschieht immer mit Anlauf.

Bemerkungen über den Freisprung.

§. 62.

Den Freisprung übt man, wenn die Leute bereits den Unterricht im Einzelnen erhalten haben, gliederweise auf das Kommando:

1) Weitsprung! (Hochsprung! Tiefsprung!)

2) Im Lauf Führer links (rechts) [wenn der Sprung mit Anlauf geschieht] — Marsch!

Auf Marsch! tritt alles zugleich an, und führt aus' was theils in den Vorübungen, theils hier erklärt worden ist.

§. 63.

Rücksichtlich des Anzuges und des Mitnehmens der Waffen und des Gepäckes treten die bei den Lauf-Uebungen gegebenen Bestimmungen ein.

II. Der Stabsprung.

§. 64.

Der Stabsprung gehört zu den gemischten Sprüngen, weil die Hände und Arme mitwirken. Die Unterstützung gewährt der Stab, und folglich wirkt hier nicht nur die Kraft der Glieder, sondern auch die Kunst des Waghaltens.

Der Stabsprung geht in die Weite, Höhe und Tiefe; besonders aber in die Höhe und Weite.

§. 65.

Das Stabhalten wird auf folgende Art gelehrt:

Die eine Hand faßt den Stab oben, den Daumen nach oben, die andere faßt ihn nach dem dickern untern Ende zu, den Daumen nach unten.

Diese Art, den Stab zu halten ist der vorzuziehen, bei welcher der Daumen der untern Hand nach oben steht.

Anmerkung. Die Stelle, wo die unten liegende Hand den Stab faßt, kann nicht genau angegeben werden, sie richtet sich nach der Höhe des Sprunges. Ist z. B. die Höhe des Sprunges 6 Fuß, so muß diese Hand 5 bis 6 Fuß von dem untern Ende des Stabes entfernt bleiben. Jeder wird bald das gehörige Augenmaß erlangen, um bei dem flüchtigen Anblick der Höhe, die Hand verhältnißmäßig anzulegen. Die obere Hand richtet sich stets nach der untern, und rückt folglich weiter am Stabe hinauf, wenn diese es thut.

§. 66.

Den Abstoß giebt jedesmal der Fuß, der an der Seite

der untern Hand ist; wenn also die linke Hand unten ist, so giebt auch der linke Fuß den Abstoß. Etwa $1\frac{1}{2}$ Fuß vor der Schnur wird zum Einsetzen des Stabes eine kleine Grube in die Erde gemacht; ein Paar Schuhe vor dieser Grube wird der Fuß aufgesetzt. Das Aufsetzen des Fusses und Einsetzen der Stange, muß immer zu gleicher Zeit geschehen.

Wenn der linke Fuß den Abstoß giebt, so gehen die Beine rechts an dem Stabe in die Höhe, umgekehrt gehen sie links an dem Stabe in die Höhe, wenn der rechte Fuß den Abstoß giebt; die Füsse schwingen sich geschlossen so hoch als möglich voran, die Brust nähert sich dem Stab, der untere Arm wird gestreckt und der Körper macht die Drehung so, daß man beim Niedersprung nach dem Anlauf sieht.

Vorübungen:

§. 67.

1) Die Schwingung der Füsse und die Haltung des Gleichgewichts.

Der Schüler setzt den Stab ein, und springt von der Stelle ohne Anlauf, indem er die in §. 65 und 66 gegebenen Vorschriften befolgt.

2) Das Anlaufen mit dem Stab-Einsetzen verbunden.

Der Schüler nimmt einen ganz kurzen Anlauf, setzt den Stab ein, und zu gleicher Zeit den Fuß zum Abstoß auf.

Der Stab wird gerade in der Richtung des Sprunges eingesetzt, und muß sich dann in einer senkrechten Ebene bewegen. (d. h. der Stab darf sich während der Bewegung nicht gegen die Seite des Springers neigen, welches bei Anfängern gewöhnlich der Fall ist.)

Obigem zufolge soll der Schüler beim Anlauf den Stab in der Richtung des Sprunges und wagrecht halten; denn

durch das schiefe und gesenkte Halten des Stabes erfolgt das Einwärtsreißen desselben beim Einsetzen, welches den Schwung hemmt, und den Springer aus dem Gleichgewicht bringt.

Turn-Uebungen:

1) Der Weitsprung über den Springgraben.

§. 68.

a) ohne Anlauf.

Dieser Sprung wird nur mit Anfängern geübt; er wird ausgeführt wie in §. 66 und 67 vorgeschrieben worden.

b) mit Anlauf.

Der Springer nimmt einen Anlauf von ungefähr 15 Schritten, trägt seinen Stab wagrecht, setzt ihn in den Graben ein, und schwingt sich über diesen nach den im §. 66 und 67 enthaltenen Regeln. Je größer die Sprungweite ist, desto schneller muß der Anlauf ausgeführt werden.

Das starke Vorwerfen der Beine und das Strecken des ganzen Leibes ist durchaus nothwendig, um einige Weite zu erlangen; da es sich hier mehr um die Weite, als um die Höhe handelt, so soll der Springer sich nicht zu schnell um die Stange drehen, sondern in einer Viertelwendung über den Graben setzen, und die andere Viertelwendung erst beim Niedersprung ausführen.

Die Sprungweiten sind 2, 3 bis 4 Leibeslängen.

2) Der Hochsprung über die Springschnur.

§. 69.

a) mit Zurücklassung des Stabes.

Diese Art ist die leichtere. Der Anlauf, das Einsetzen

des Stabes, das Abstoßen des Fusses, so wie der Aufschwung ist wie beim Weitsprunge.

Der Springer giebt in dem Augenblick, wo er die größte Höhe erreicht hat, dem Stabe mit einer Hand einen kleinen Stoß, und läßt ihn los.

In Beziehung auf die Körperdrehung hat er sich nach dem zu verhalten, was hierüber in den allgemeinen Regeln §. 66 vorgeschrieben ist.

b) mit Hinübernahme des Stabes.

So wie der Springer von der größten Höhe den Niedersprung beginnt, wird der Stab ganz unmerklich vom Boden gehoben, die untere Hand hebt ihn, während die obere ihn niederdrückt. Hierdurch geht der untere Theil des Stabes nach oben, und der obere nach unten.

Anmerkung 1. Der Niedersprung bei obigen beiden Arten hängt völlig von der Beschaffenheit des Sprunges selbst ab. Der gewöhnlichste Fehler ist, daß man gleich hinter der Schnur senkrecht zu Boden fällt. Daß der Sprung mit geschlossenen Beinen auf die Zehen und mit gehöriger Kniesenkung geschehen müsse, wird als bekannt vorausgesetzt. Der Lehrer wird mehr auf guten Anstand, als auf die Höhe des Sprunges sehen, und nur langsam zu höhern Sprüngen übergehen.

Anmerkung 2. Der Sprung in die Weite und Höhe muß über den Springgraben geschehen. Die Höhe kann man durch die vorgehaltene Schnur beurtheilen, wenn diese nicht, wie es häufig der Fall ist, durch den Stab weggerissen wird.

§. 70.

Die Höhen beim Hochsprung werden nach folgenden Hauptstufen benannt:

1) der Hüftsprung;
2) „ Herzgrubensprung;
3) „ Kinnsprung;
4) „ Scheitelsprung;
5) „ Sprung über die Fingerspitzen (d. i. so weit, als solche hinaufreichen können.)

Alle höhern Sprünge werden nach Schuhen und Zollen benannt, welche auf den Springständern bezeichnet seyn müssen.

3) Der Tiefsprung
von einer Höhe herab.

§. 71.

Der Tiefsprung wird ohne Anlauf gemacht. Die Hände fassen den Stab so tief als möglich, und können im Sprunge selbst noch tiefer gleiten, um einen sanftern Niedersprung zu bewirken. Die Drehung des Körpers ist hierbei unnütz; der Springende setzt den Stab in die Tiefe, und zwar in einer beliebigen Entfernung von seinem Standpunkte. Die ganze Last des Körpers ruht mittels der Hände auf dem Stabe; die Füsse werden weit aus einander gesetzt, um mit dem Stabe eine Art von Dreifuß zu bilden, damit man nicht das Gleichgewicht verliert. Wenn die Höhe bedeutend ist, etwa zwei Leibeslängen beträgt; so soll der Springer so tief hinabgleiten, daß der Körper in steil-schräger Richtung umgekehrt erscheint, sich sodann mit dem vorstehenden Fusse einen sanften Abstoß geben, oder mit beiden Füssen seinen Standpunkt verlassen, und sich, neben dem Stabe weg, zu Boden schwingen.

Anmerkung. Der Sprung in die Tiefe und Weite ist ein gewagter Sprung; er darf daher nie von großer Höhe geschehen. Hier findet die Drehung wieder statt. Da indessen dieser Sprung auf dem Turnplatze keine Anwendbarkeit findet, so kann man ihn übergehen, und wird seiner hier nur der Vollständigkeit wegen erwähnt.

V. Capitel.
Schwingen (Voltigiren.)

§. 72.

Das Schwingen gehört, wie schon gesagt, zu den ge-

mischten Sprüngen, indem die Hände den Schwung, den der Körper durch den Abstoß der Füsse erhält, unterstützen.

Das Schwingen dehnt seine gute Wirkung überhaupt auf alle Theile des Leibes aus, insonderheit aber stärkt es Arme und Beine, Bauch- und RückenMuskeln; es befördert die Gelenkigkeit, und bildet den körperlichen Anstand.

Die Vorübungen, welche im Freien gemacht werden, als Hüpfen, Hocken, Grätschen ꝛc. sind auch zugleich Vorübungen zum Springen, und wird ihrer hier nur in Ansehung ihres Nutzens hinsichtlich des Schwingens erwähnt; sie dienen nämlich vorzugsweise, um die Biegsamkeit der Hüft-Gelenke zu befördern.

Vorübungen.

§. 73.

1) Spreizen nach vorn im Bogen.

Diese zusammengesetzte Bewegung geschieht über einen Stuhl oder einen andern auf dem Turnplatze befindlichen Gegenstand; sie geht nämlich nach vorn im Bogen, von innen nach außen, oder umgekehrt. Der Oberleib ruht auf einem Fuß, und darf an der Bewegung des Spreizbeins keinen Antheil nehmen.

2) Stemmen am Stemmbalken.

Die Schüler treten mit gerader Haltung und geschlossenen Füssen ganz nahe an den Stemmbalken, ohne jedoch denselben mit dem Körper zu berühren; sie legen die Hände auf den Balken, die Ellbogen nach oben gerichtet.

Auf das Kommando:

Stemmen — auf!

springen sie mit beiden Füssen aufwärts, und stützen sich so auf die Hände, daß der Körper dadurch gehoben, und schwebend erhalten wird. Der Schwung geschieht mittels eines

Abstoßes der Füsse, mit Hülfe der Hände; der Körper wird so weit senkrecht in die Höhe geschnellt, bis die Arme gestreckt sind.

Hat der Körper diese Höhe erreicht, so kommandirt der Lehrer:

ab!

worauf die Schüler wieder senkrecht zur Erde sinken. Der Lehrer kommandirt sofort abwechselnd: Auf! Ab! um die Bewegung wiederholen zu lassen.

Ist diese Bewegung zur Fertigkeit gebracht, so kommandirt der Lehrer:

Dauerstemmen!

auf!

Die Ausführung geschieht ganz, wie beim vorigen Stemmen. Die Leute erhalten sich in dieser Lage so lange, als sie können.

Anmerkung. Die gewöhnlichen Fehler hierbei sind: das Zurückwerfen der Beine, das Vorfallen des Oberleibes, und das Nicht-Strecken der Arme.

3) Heben auf dem Stemmbalken.

Auf das Kommando:

Heben!

setzen sich die Schüler reitend auf den Stemmbalken, und stützen die Hände dicht vor sich nieder; der Lehrer kommandirt sodann:

auf!

worauf sich ein Jeder mittels der stützenden Hände emporhebt, und zwar so hoch, als er kann.

Es ist hier nicht möglich, den Oberleib ganz senkrecht zu halten; nur muß man trachten, den Körper in der Schwebe zu erhalten, und mit den Knien den Stemmbalken nicht zu berühren.

Der Lehrer kommandirt:

a b!

worauf die Schüler die frühere Haltung wieder annehmen. Der Lehrer wird fortfahren, einige Zeit abwechselnd auf! ab! zu kommandiren.

Ist dieses einige Zeit geübt, so wird der Lehrer kommandiren:

1) Dauerheben!
2) Auf!

Die Ausführung ist wie beim Heben; nur mit dem Unterschiede, daß die Leute sich so lange in der Schwebe erhalten, als es einem Jeden möglich ist

Anmerkung. Wenn die Schüler Fertigkeit im Dauerheben haben, wird der Lehrer kommandiren:

Rechts (links) gedreht!

Diese Drehung geschieht mittels der Handgelenke.

4) Handgehen auf dem Stemmbalken.

a) rittlings.

Der Lehrer läßt als Vorbereitung die Schüler in die Haltung des Dauerhebens versetzen, und kommandirt sodann:

Vorwärts handgehen!

Hierauf bewegt sich ein jeder mit kurzen Griffen auf dem Stemmbalken fort.

Auf das Kommando:

Rückwärts!

geht die Bewegung auf die nämliche Art rückwärts.

b) stemmend.

Angenommen, die Schüler befinden sich auf dem Boden, so wird sie der Lehrer zur Vorbereitung dieser Uebung in die Hal-

tung des Dauerstemmens versetzen, und sodann kommandiren:

Rechts handgehen!

Ein jeder fängt die Bewegung mit der rechten Hand an, und bewegt sich mit kurzen Griffen nach der rechten Seite. Die Haltung des Dauerstemmens ist genau beizubehalten. Hierauf kommandirt der Lehrer:

Links!

worauf ein jeder die Bewegung mit der linken Hand nach den nämlichen Grundsätzen gegen die linke Seite ausführt.

5) Hurten am Schwingpferde.

Man hüpft in die Höhe, läßt, sobald die Arme gestreckt, und die Pauschen (Sattelbogen) angefaßt sind, die Beine gegen das Schwingpferd fallen, und bleibt stemmend oder im Stütz, wie bei Nro. 3. Aus dieser Haltung werden nun die beiden Beine, ohne Krümmung der Knie, bloß durch einen Ruck aus dem Kreuze, gleichzeitig, etwa eine Spanne vom Stemmbalken, abgestoßen, und diese Bewegung öfters wiederholt.

6) Spreizen am Schwingpferde.

Diese Uebung geschieht nur seitwärts, abwechselnd rechts und links. Man hüpft in den Stütz, wie beim Hurten; beim rechts Spreizen bleibt das linke, beim links Spreizen das rechte Bein in der Schwebe hängen.

Der Lehrer hat darauf zu sehen, daß das jedesmalige Hangbein senkrecht bleibt, und am Spreizen keinen Antheil nimmt. Das Spreizen selbst geschieht ohne Kommando; um jedoch den Schüler in die Lage zu versetzen, in welcher gespreizt werden soll, wird der Lehrer die beim Dauerstemmen vorgeschriebenen Kommando aussprechen.

Die Ausführung ist wie bei den Vorübungen; nur mit

dem Unterschiede, daß der Schwinger statt auf der Erde, sich nun im Stütz befindet.

7) Wippen auf dem Schwingpferde.

Auf den Befehl des Lehrers zum Wippen setzt sich der Schüler reitend auf das Schwingpferd, wenn auch nicht kunst- und schwinggerecht. Er setzt nun beide Hände so auf die hintere Pausche (Sattelbogen), daß der Daumen nach vorn, die vier Finger nach hinten stehen, die Ellbogen sich einander möglichst nähern, und ganz gestreckt sind; er läßt die Füsse vom Sattel los, und ist so, weit grätschend, mit gestreckten Beinen in der Schwebe.

Dieses ist die Haltung, in welcher das Wippen geübt werden soll. Der Lehrer wird nun das Wort Wippen nicht als Kommando, sondern nur benachrichtigend, aussprechen, worauf solches folgendermaßen beginnt: der Schüler bringt die Beine in Schwung, und wirft sie gleichmäßig nach hinten, indem er das Kreuz anzieht, und nachdem er wieder die vorige Lage angenommen, wirft er sie nach vorn, indem er den Bauch einzieht.

Das gute Wippen besteht darin, daß die Schwingungen hoch und gleichmäßig geschehen. Das höchste Ziel, das erreicht werden kann, ist: daß die Füsse während des Wippens zusammenschlagen und zwar so, daß dabei die Beine gestreckt bleiben.

Schwingregeln und Benennungen.

§. 74.

1) ein Sprung heißt rechts, wenn das rechte Bein die Hauptbewegung macht, oder wenn dasselbe, oder die ganze rechte Seite des Springers, vorangeht.

2) der Kopf und Leib muß senkrecht gehalten, die Knie-

und Fuß-Gelenke müssen gestreckt werden; es wäre denn, daß der Sprung eine Biegung erforderte.

3) wie bei allem Springen, so geschieht auch hier der Aufsprung mit den Zehen und Ballen, der Niedersprung aber auf dieselben.

4) die etwaige Wiederholung eines Sprunges muß ohne das mindeste Verweilen nach dem Niedersprung erfolgen, so daß der Abstoß gleichsam aus dem Niedersprung hervorgeht.

5) die Haltung nach dem Aufsitzen soll so beschaffen seyn, daß der Schwinger nicht im Sitz, sondern im Schluß sich befindet; nämlich er soll den Oberleib gerade halten, das Kreuz einziehen, die Hüftgelenke so strecken, daß die Schenkel senkrecht unter dem Leibe hängen. Zwischen dem Sattel und der Spalte muß man eine Hand hineinschieben können; wäre dieser Zwischenraum größer, so würde der Schluß zu anstrengend.

Der Schluß giebt dem Körper die gute Haltung, beim Absitzen eine feste Unterstützung, und verwahrt den Springer vor Unglücksfällen.

6) die Sprünge vom Stande aus beginnen erst, nachdem die Hände auf dem Schwingpferde aufgelegt sind; diese heben den Leib nach dem Abstoß.

7) der Vorsprung geschieht, mit Ausnahme einiger Sprünge, wobei nur eine Hand gebraucht wird, mit geschlossenen Beinen und Füssen, und nicht zu nahe am Schwingpferd.

8) Bei Sprüngen mit Anlauf beobachtet der Springer einen Abstand von 8, höchstens 10 Schritten. Der Anlauf wird jederzeit durch den Vorsprung geendigt. Die Hauptsache ist das rechtzeitige Aufsetzen der Hände nach dem Vorsprung. Der Vorsprung selbst muß leicht und flach über die Erde geschehen, und die ganze Kraft in den Aufsprung gelegt werden.

Der starke Schwung des Körpers wird durch den Vor=

sprung wieder gehemmt; der Oberleib fliegt also vor, und die Beine bleiben zurück; der Aufsprung, der die Schultern allein über das Kreuz des Schwungpferdes bringt, verstärkt diese Bewegung. In diesem Augenblick werden die Hände auf das Pferd leicht, und zwar so, daß sie nahe zusammen und weit vorwärts kommen, gesetzt. Die Hände unterstützen nun den Schwung nach vorn; geben aber in dem Augenblick, wo die Schultern mit ihnen in gleicher Höhe sind, einen starken Abstoß.

Turnübungen.

§. 75.

Ehe das eigentliche Schwingen (Voltigiren) abgehandelt wird, wird es nicht überflüssig seyn, die nöthigen Vorsichts-Maßregeln zu empfehlen, damit wo möglich etwaigen Unglücksfällen vorgebeugt werde.

Das Schwingen darf nur unter der Aufsicht, und mit steter Unterweisung eines Sachverständigen getrieben werden; dieser soll immer bei der Hand seyn, um nöthigenfalls die erforderliche Hülfe zu geben, oder bei gefährlichen Sprüngen, namentlich bei denen mit Anlauf, die Anordnung zu treffen, daß zwei im Turnen erfahrene Leute aufgestellt werden. Die Hülfen, welche diese Leute geben, sind nur dann richtig, wenn sie den Schwung des Schwingers vermehren, ohne ihn in der Bewegung zu stören, und besonders, wenn sie ihn vor dem Fallen bewahren.

Das Schwingen wird eingetheilt in die einfachen und zusammengesetzten Sprünge.

A. Einfache Sprünge.

§. 76.

Unter einfachen Sprüngen versteht man diejenigen, die nur aus den Vorübungen und ganz einfachen Bewegungen

entstehen, und von denen keiner in dem andern enthalten ist.

I. Seitensprünge.

§. 77.

1) Aufsitzen. 1te Art.

Der Schüler verhält sich, wie beim Spreizen, nämlich er faßt mit beiden Händen die Pauschen, hüpft in die Höhe, stemmt sich, und spreizt das rechte Bein bis zum rechten Winkel; er läßt die rechte Hand los, und dreht nun Bein und Leib zu gleicher Zeit herum, bis das Gesicht vorwärts sieht; die rechte Hand greift vor in den Sattel, und das rechte Bein schließt sanft.

2) Absitzen. 1te Art.

Der Schüler stemmt sich auf beide Hände, die rechte Hand bleibt im Sattel, das rechte Bein und der Leib drehen sich gleichzeitig zurück, die rechte Hand faßt die hintere Pausche, ehe das rechte Bein an das linke anschließt. Der Körper bleibt einen Augenblick auf die Hände gestemmt, und macht den Niedersprung.

3) Aufsitzen. 2te Art.

Der Schüler hüpft wie bei der ersten Art in die Höhe, und stemmt sich; die rechte Hand läßt das rechte spreizende Bein durch, und nimmt sogleich wieder ihre Stelle ein, so, daß sie einen sanften Schluß bewirkt.

4) Absitzen. 2te Art.

Die rechte Hand ist auf der hintern Pausche; Leib und Beine drehen sich, wie bei der ersten Art; die rechte Hand macht dem Beine Platz, und nimmt sogleich wieder ihre Stelle ein. Das Gewicht des Körpers muß während der Bewegung ganz auf den linken Arm gebracht werden. Alles

andere, nämlich das Stemmen und der Niedersprung, ist wie bei der ersten Art.

Damit der Schüler eine Fertigkeit bekomme, Beine und Leib zugleich zu drehen, so giebt der Lehrer den Befehl, daß er nach dem Ueberschwunge des Leibes mit der Hand zwar in den Sattel greift, mit dem Beine aber noch nicht schließt, sondern sich mehreremal mit solchem bis an den Hals vor-, und sogleich wieder zurückschwingt. Daß der Schüler bei diesem Hin- und Herschwingen des Beines sich stemmen muß, versteht sich von selbst.

5) Der Jungfernsprung.

Der Schwinger hüpft in den Stütz und hurtet; so wie die Beine vom Pferd abgestoßen sind, wendet sich der Körper ganz nach vorn, und das rechte Bein spreizt vorwärts im Bogen über den Hals hinüber in den Schluß. Die linke Hand verläßt die vordere Pausche nur so lange, bis das Bein durch ist. Während des Sprunges ist der Oberleib gerade; das Gewicht des Körpers ruht auf dem rechten Arm; das linke Bein hängt senkrecht.

6) Absitzen vom Jungfernsprung.

Das Bein geht ebenso zurück; der Leib dreht sich vom Pferde ab, bis das Bein über der Pausche weg ist.

Man kann den Anfänger diese Drehung einigemal wiederholen lassen, ehe er auf die Erde kommt. Der Schüler dreht sich nämlich erst etwas vom Pferde ab, und nachdem das Bein über der Pausche weg ist, wieder gegen das Pferd u. s. f., bis er die Drehung fertig auszuführen im Stande seyn wird.

7) Die Kehre.

Der Schwinger hüpft in den Stütz, hurtet und wendet, wie beim Jungfernsprung, den Körper nach vorn; die bei-

den Beine werden geschlossen nach vorn im Bogen gehoben. Der Körper ist in sitzender Stellung nach vorn gerichtet. Nachdem die linke Hand die Beine durchgelassen, und wieder die vordere Pausche angefaßt hat, stößt die rechte Hand ab, und der Schwinger steht neben der vordern Pausche auf der Erde; die linke Hand ist auf der vordern Pausche aufgelegt.

8) Die Wende.

Der Schwinger hüpft in den Stütz, und hurtet; die Beine gehen nach dem Kreuz des Pferdes geschlossen in die Höhe; der Oberleib senkt sich gegen das Pferd, und der ganze Körper geht gestreckt über das Pferd fort. Die rechte Hand verläßt die hintere Pausche; die linke faßt solche, und neben dieser geschieht der Niedersprung. Der Schwinger steht auf der Erde, Front gegen das Pferd.

Anmerkung. Die bisher beschriebenen Sprünge übt man zwar gewöhnlich am Sattel. Zur Uebung muß man sie aber auch am Kreuze und Halse machen.

9) Die Scheere.

Der Schwinger sitzt auf, nach 1ter oder 2ter Art, stemmt sich auf der vordern Pausche, wippt einigemal, und, indem sich die Füsse hinten zum Zusammenschlagen nähern, kreuzt er sie, macht eine Drehung mit dem Leibe, den Abstoß mit den Händen, und fällt umgekehrt in den Schluß.

10) Die Mühle.

Beide Hände auf den Pauschen; Aufsitzen auf das Kreuz. Das rechte Bein sitzt ab, schließt sich an das linke an, und beide schwingen sich geschlossen, bis über den Hals, öffnen sich, und fallen in den Schluß. Die Hände werden verwechselt, und die Bewegung wird einigemal wiederholt. Gleich darauf wird die Bewegung ebenso zurück gemacht.

11) Der Hocksprung (oder die Hocke.)

Der Schwinger hüpft in den Stütz, begiebt sich durch

die Bewegung des Hurtens in die Hockstellung auf den Sattel, indem er die Beine zwischen den Armen durchwirft. Durch dieselbe Bewegung begiebt er sich wieder zurück in den Stütz, und fährt so fort, bis er sich zu Beendigung der Uebung überschwingt; welches dadurch geschieht, daß er die Beine, nachdem er sie durch den Sattel gezogen, streckt und sich mit den Händen einen Abstoß giebt.

12) Der Grätschsprung.

Der Schwinger springt in den Stütz, hurtet und grätscht. Die Hände stoßen ab, und schnellen den Körper hinüber, so daß er auf der rechten Seite des Schwingpferdes, den Rücken gegen den Sattel, zur Erde kommt.

Anmerkung. Wenn der Sprung mit Anlauf geschieht, so dürfen die Beine und Füsse das Pferd nicht berühren.

13) Die Nadel.

Der Schwinger hüpft in den Stütz, und zwar mehr gegen die hintere Pausche; das rechte Bein geht gebogen um den rechten Arm herum durch den Sattel, das linke Bein und der Leib folgen, und der Schwinger ist nun umgekehrt im Schluß; er sitzt links nach vorn ab.

14) Die Gaffel.

Der Schwinger hüpft in den Stütz; das eine Bein hockt durch den Sattel; indem das zweite durchgeht, geht das erste wieder zurück u. s. f.

15) Das Ueberschlagen nach dem Hocksprunge.

Der Turner macht die Hocke, und legt sich, nachdem er die Füsse zwischen den Armen durchgeworfen hat, auf's Kreuz in den Sattel, wobei sich beide Hände fest an den Pauschen halten. Nun überschlägt sich der Schwinger rückwärts; die

Hände verlassen die Pauschen nicht eher, als bis die Füsse auf der Aufsprungs-Seite wieder auf dem Boden stehen.

16) Der Meistersprung.

Der Schwinger nimmt einen Anlauf; beide Hände fassen die Pauschen; der Schwinger schwingt sich in die Höhe, und überschlägt sich jenseit des Pferdes. Nach dem Sprunge steht derselbe mit dem Rücken gegen das Pferd.

II. Hintersprünge.

§. 78.

Hintersprünge nennt man alle diejenigen Sprünge, welche geschehen, indem der Schwinger den Standpunkt hinter dem Pferde hat. Diese werden wieder besonders benannt, als:

a) Wippsprünge,

d. h., alle gerade Sprünge, wobei der Turner in die Schwebe fällt, und sich darin erhält, ohne in den Schluß zu fallen.

b) Längensprünge.

Diese unterscheiden sich von den Wippsprüngen nur dadurch, daß man, anstatt in die Schwebe zu kommen, in den Schluß fällt.

c) Riesensprünge,

welche sich von den Längensprüngen wieder dadurch unterscheiden, daß sie über das Pferd hinausgehen.

d) Stehsprünge

werden diejenigen genannt, bei denen man stehend auf das Pferd kommt.

Diese Sprünge werden auf mannigfaltige Weise ausgeführt, und erhalten auch ebenso verschiedene, willkührlich geschöpfte Namen, als: Wippe, Spreize, Jungfernsprung u. s. w.

§. 79.

Die Ausführung ist folgende:

1) Die Wippe.

Der Vorsprung, das Auflegen der Hände und der etwaige Anlauf ist aus den allgemeinen Schwingregeln bekannt. Das weite Aufsetzen der Hände und das Ergreifen der Pauschen ist durchaus nothwendig. Ist jedoch auf dem Schwingpferd das Sattelkissen angebracht, so fällt das wirkliche Ergreifen der Pauschen natürlich weg, und verwandelt sich in ein bloßes Aufsetzen der Hände an der Stelle der Pauschen.

Das Abwippen geschieht auf folgende Art: die Beine schwingen sich rückwärts in die Höhe, schließen sich, und der Körper kommt in die wagrechte Lage. Die Arme nehmen bei diesem Schwunge, durch das Zurückschieben des Oberleibes, schon eine schräge Stellung an, um dadurch den Abstoß vorzubereiten. Die Hände kehren sich nun sogleich gegen das Pferd, und gehen dicht geschlossen über dasselbe fort, um die Brust gegen das etwaige Anschlagen zu sichern. Zum weiten und schönen Abwippen ist das Strecken des ganzen Leibes und der Beine durchaus nothwendig.

Anmerkung. Wenn der Schüler Fertigkeit im Wippen erlangt haben wird, so kann man die Wage und den Drehling üben. Diese Uebungen werden ihn zu den später vorkommenden Uebungen gewandt machen, besonders zu denjenigen, welche das Tragen des Körpers im Gleichgewicht nöthig machen.

Die Ausführung ist folgende:

Die Wage. Der Schwinger sitzt auf die gewöhnliche Art auf's Kreuz, kniet auf dasselbe, faßt mit der rechten Hand die hintere Pausche (der Daumen nach vorn); die linke Hand faßt die vordere Pausche (der Daumen nach hinten), der Körper streckt sich, begiebt sich in die wagrechte Lage und ruht auf dem Ellbogen des rechten Armes.

Dieß ist die leichtere Art, und auf jeden Fall für den Anfang zu empfehlen; schwerer ist diese Lage, wenn die linke Hand die hintere Pausche anfaßt; am schwersten aber, wenn solche unthätig bleibt.

Der Drehling. Der Schwinger, der sich in der Wage befindet, dreht seinen Körper auf dem rechten Arm, und schwingt sich ab.

2) Der Spreizsprung.

Anfänglich wie die Wippe; im Schwunge spreizt das rechte Bein vorwärts im Bogen fort; die rechte Hand geht vom Kreuz über das rechte Bein auf die hintere Pausche. Der Schwinger macht neben der hintern Pausche mit geschlossenen Füssen den Niedersprung. Die Beine dürfen das Pferd nicht berühren.

3) Der Jungfernsprung.

Gerader Vorsprung. Der Aufschwung geschieht mit geschlossenen Beinen nach der linken Seite des Pferdes, hierauf der Jungfernsprung, und zwar entweder auf das Kreuz, in den Sattel, oder auf den Hals in einem Zuge.

Das Absitzen ist wie beim Jungfernsprung von der Seite.

4) Die Spille.

Gerader Vorsprung. Der Aufschwung geschieht ebenfalls mit geschlossenen Beinen, und zwar an der rechten Seite des Pferdes. Die rechte Hand faßt im Schwunge die hintere Pausche, die linke auf's Kreuz; das rechte Bein sitzt auf, schwebt vor (die Brust nach hinten), und der Schwinger kommt mit demselben Schwunge wieder auf die Stelle des Vorsprunges, (mit der Brust nach vorn.)

5) Der Stehsprung.

Bei dem Aufschwung wird gegrätscht, wobei die Beine gestreckt werden; dann aber werden sie schnell nach vorn angezogen, und auf's Pferd gesetzt. Letzteres kann auf das Kreuz, den Sattel, oder endlich auf den Hals geschehen.

Das schnelle, gerade Aufrichten und Feststehen ist die Hauptsache.

Der Absprung kann auf mehrerlei Art geschehen u. zw.:

a) durch Abhüpfen vom Kreuz oder vom Sattel (nur nicht vom Hals.) Man stellt sich auf die Ballen, springt auf, grätscht sogleich, um einen etwaigen Anstoß der Füsse zu vermeiden, rückwärts über das Pferd, schließt dann die Beine wieder, und macht den Niedersprung auf der Stelle des Vorsprunges. Die Hände sind dabei vorgestreckt.

b) durch den Drehsprung.

Man springt im Sattel in die Höhe; dreht sich, und fällt (rückwärts Front) in den Schluß hinab; hierauf macht man die Scheere, und wippt von der vordern Pausche ab.

c) durch den Froschsprung.

Man setzt die Hände auf den Kopf des Pferdes, und schwingt sich grätschend über denselben fort.

6) Die Kehre.

Man nimmt einen Anlauf und macht einen geraden Vorsprung; (der Aufschwung der Beine ist gegen die linke Seite des Pferdes); hierauf wird die Kehre rechts, und der Niedersprung neben die hintere oder vordere Pausche ausgeführt.

7) Die Wende.

Der Aufsprung ist wie zur Spille, worauf die Wende folgt.

Anmerkung. Um den rechten Schwung zu erhalten, gestattet man anfänglich, die Hände auf dem Kreuz zu haben; soll aber der Sprung schön ausgeführt werden, so muß nothwendigerweise die rechte Hand auf die hintere Pausche.

8) Die Längensprünge.

Die Längensprünge, sowohl vorwärts, als rückwärts, müssen gut eingeübt werden, ehe der Riesensprung vor- und rückwärts ausgeführt werden kann. Bei jedem Längen-

sprunge ist im Allgemeinen folgendes zu bemerken: Die Beine grätschen so weit wie möglich, die Hände verlassen die Aufsatz-Stelle, und greifen so weit vor, als der Schwung den Leib führt, so daß dieser entweder in die Schwebe fällt, oder daß, wenn der Schwung zu stark seyn sollte, der Schwinger sanft in den Schluß kommt. Das Niederfallen in den Sitz oder Schluß ohne Vorsetzen der Hände ist durchaus nicht zu gestatten.

a) vorwärts.

aa) aufs Kreuz;

bb) in den Sattel;

cc) auf den Hals;

b) rückwärts.

aa) aufs Kreuz;

bb) in den Sattel;

cc) auf den Hals.

Im Aufsprunge dreht der Schwinger Gesicht und Brust ganz nach hinten, zieht den Leib ein, und setzt die Hände auf, um sanft in den Schluß zu fallen. Um das Drehen des Leibes zu erleichtern, muß die eine oder die andere Hand weiter vorgreifen; dieselbe muß daher auch weiter vorgesetzt werden.

9) Die Riesensprünge.

a) vorwärts.

Die Hände greifen in den Sattel; der Niedersprung geschieht wie beim Springen überhaupt, folglich wird der Körper etwas vorgeneigt.

Ein wiederholtes Aufsetzen der Hände auf dem Kopf ist erlaubt; besser aber ist es, wenn solches unterbleibt.

b) rückwärts.

Im Aufsprunge dreht der Schwinger Gesicht und Brust ganz nach hinten, zieht den Leib ein, und hält die Hände vor.

Anmerkung 1. Daß die Längen-, Riesen- und überhaupt au-

Hinter-Sprünge mit Anlauf gemacht werden müssen, versteht sich von selbst.

Anmerkung 2. Mehrere dieser angeführten Sprünge können auch mit einer Hand gemacht werden; man nennt sie sodann Fechtsprünge.

B. Zusammengesetzte Sprünge.

§. 80.

Hier folgen einige zusammengesetzte Sprünge, die theils nur von einem, theils aber von zwei und drei Schwingern zu gleicher Zeit auf einem und demselben Schwingpferde ausgeführt werden können.

I. Sprünge, die nur von einem Schwinger ausgeführt werden können.

§. 81.

1) Der Kreis.

1) das rechte Bein sitzt auf nach der zweiten Art, und ab, wie beim Jungfernsprung; auf den Niedersprung folgt
2) sogleich wieder der Jungfernsprung, dann das Absitzen nach der zweiten Art und der Niedersprung.

Anmerkung. Dasselbe kann auch mit dem linken Fuß ausgeführt werden.

2) Der gewundene Jungfernsprung.

1) der Schwinger führt den Kehrschwung links auf das Kreuz aus;
2) das rechte Bein macht die Nadel, und das linke Bein sitzt ab vom Jungfernsprung.

3) Das Vorschweben auf beiden Pauschen.

1) die linke Hand auf der hintern Pausche, die rechte Hand aufs Kreuz. Das rechte Bein schwingt sich auf,

die rechte Hand geht auf die zweite Pausche (mit dem Daumen nach vorn.)

2) indem nun das rechte Bein abschwebt, begiebt sich die linke Hand auf die vordere Pausche und der Schwinger macht den Niedersprung und

3) die Kehre rechts über den Hals.

Das Vorschweben des Beins muß bis über das Pferd gehen.

4) Das Rad auf zwei Pauschen.

1) Die Hände auf beiden Pauschen; das rechte Bein schwingt sich auf, und schwebt vor, indem die rechte Hand auf der hintern Pausche stehen bleibt, und das linke Bein fest am Sattel liegt.

2) Das rechte Bein schwebt zurück, und der Schwinger macht die Wende links.

5) Das Uhrwerk.

1) Der Schwinger macht den Kehrschwung links über die hintere Pausche, aber so, daß die rechte Hand bloß das linke Bein durchläßt, und ihren Platz zwischen den Beinen nimmt.

2) Wirft er das linke Bein aus der Schwebe über den Sattel zurück, indem er die linke Hand losläßt.

3) Macht er das Rad rechts.

II. Sprünge, welche von Zweien zumal ausgeführt werden können.

§. 82.

Nro. 1 bedeutet den Schwinger, der am Kreuz, Nro. 2 den, der am Halse seine Bewegungen verrichtet.

1) Das Aufsitzen.

2) Der Jungfernsprung.

Bei diesen beiden Sprüngen geschieht das Absitzen auf

folgende Art: Nro. 1 durch den Jungfernsprung gegen die rechte, Nro. 2 durch gewöhnliches Absitzen gegen die linke Seite des Pferdes.

3) Die Kehre.

4) Die Wende.

5) Der Hocksprung.

6) Der Jungfern- und Stehsprung.

Nro. 1 macht den Stehsprung von hinten aufs Kreuz, Nro. 2 den Jungfernsprung von der Seite. Nro. 1 wippt von den Schultern von Nro. 2 rückwärts ab, und Nro. 2 schwingt sich sodann über den Kopf des Pferdes.

7) Der Jungfernsprung und die Wippe.

Nro. 1 wippt auf, und ab, Nro. 2 macht den Jungfernsprung von der Seite, und sitzt vom Jungfernsprung ab.

8) Der Stehsprung von hinten und von vorn.

Nro. 1 schwingt sich aufs Kreuz, Nro. 2 auf den Hals. Das Abspringen kann geschehen:

1) durch Abhüpfen, oder
2) durch den Drehsprung, die Scheere und das Abwippen.

9) Die Wippe von vorn und von hinten.

Nro. 1 schwingt sich aufs Kreuz, Nro. 2 auf den Hals, Front gegen einander. Beyde wippen ab.

III. Sprünge, welche von Dreien zumal ausgeführt werden können.

§. 83.

Nro. 1 macht seine Bewegungen am Kreuz.
„ 2 — — — — — Sattel.
„ 3 — — — — — Halse.

1) Der Hocksprung.

Nro. 1 schwingt sich über das Kreuz, Nro. 2 über den Sattel und Nro. 3 über den Hals.

2) Jungfern- und Hocksprung.

Nro. 1 macht den Jungfernsprung auf das Kreuz, Nro. 3 denselben auf den Hals, Nro. 2 zwischen diesen beiden den Hocksprung auf den Sattel.

Absitzen: Nro. 1 sitzt auf die gewöhnliche Art, Nro. 3 vom Jungfernsprung ab, (beide nach der rechten Seite des Pferdes), Nro. 2 überschlägt sich nach dem Hocksprunge (gegen die linke Seite des Pferdes.)

3) Die Kehre und der Hocksprung.

Nro. 1 macht die Kehre über das Kreuz, Nro. 3 über den Hals, und Nro. 2 zwischen diesen beiden den Hocksprung über den Sattel.

4) Der Stehsprung.

Alle drei machen den Stehsprung. Nro. 1 von hinten, und macht front rückwärts, Nro. 3 von vorn, und macht Front vorwärts, Nro. 2 von der Seite, und behält Front nach der rechten Seite des Pferdes.

Abspringen: Nro. 1 und 3 durch den Froschsprung, Nro. 2 macht den Drehsprung und die Scheere, und wippt ab.

Anmerkung. Die Sprünge zu Zwei und zu Drei müssen nothwendiger Weise vom Turnlehrer kommandirt werden z. B.

Aufsitzen — Eins!

Absitzen — Eins!

Jeder Schwinger muß vor dem Kommando benachrichtigt werden, welche Sprung-Art er sowohl beim Aufsitzen, Auf- und Ueberspringen, als beim Absitzen und Abspringen zu machen hat.

VI. Capitel.

Das Waghalten (Balanciren.)

§. 84.

Waghalten nennt man die Haltung im Gleichgewicht, in der Ruhe sowohl, als in der Bewegung.

Es giebt zwei Arten des Waghaltens, nämlich: das Waghalten des eigenen, und das Waghalten fremder Körper; wenn indessen hier vom Waghalten die Rede ist, so versteht man hierunter jedesmal das des eigenen Körpers. Das Waghalten zerfällt bei diesem Unterricht in zwei Abtheilungen:

1) in die Uebungen am Schwingbaum und
2) in die auf den Stelzen.

I. Uebungen auf dem Schwingbaum.

Vorübung.

§. 85.

Der Leitgang auf dem Schwingbaum.

Der Lehrer nimmt bei dieser Vorübung jeden Schüler einzeln vor, und läßt ihn auf den dicken Theil des Schwingbaums stehen. Der Schüler stellt die Füsse auswärts und streckt sie.

Der Lehrer wird ihn bis an das dünne Ende begleiten, und zwar wird er den Arm des Gehenden anfänglich festhalten. Diese Leitung soll sich nach und nach vermindern, so daß er ihn gegen das Ende an der Fingerspitze fortführt, und zuletzt demselben nur noch die Hand vorhält.

Turnübungen.

§. 86.

1) Der Freigang.

Der Schüler steigt hinten auf den Schwingbaum, schrei-

tet auf demselben vor, macht, je mehr er sich dem Ende desselben nähert, kleinere Schritte, giebt an der Spitze des Schwingbaumes mit den Zehenballen sich einen Druck, und hüpft, indem er die Knie senkt, in einem Bogen mit den Fußspitzen auf die Erde.

Bei dieser Uebung sollen die Füsse stets auswärts gehalten werden, und auf dem Plattfuß auftreten. Der Turner wird den Leib gerade, den Mund geschlossen halten, und den Blick auf den Weg werfen.

Anmerkung. Bei dem Waggehen ist es den Leuten gestattet, anfänglich die Arme wagrecht auszustrecken; so wie sie hierin aber einige Fertigkeit erlangt haben, sollen solche vor der Brust über einander gelegt werden.

2) Die Rückkehr.

Der Turner begiebt sich, wie bei der letztern Uebung, auf den Schwingbaum, beginnt mit dem Gang vorwärts, kehrt einigemal auf dem dickeren Theile um, geht wieder weiter vorwärts, und so fort, bis er endlich die Fertigkeit erlangt haben wird, sich an der Spitze umzudrehen, worauf er die Rückkehr einschlägt und am dicken Ende des Baumes herunterspringt.

3) Der erschwerte Freigang.

Der Schüler beginnt den Freigang wie vorher. Der Lehrer wird ihm anfänglich auf dem dicken, und nachdem er mehr Fertigkeit erlangt haben wird, auf dem dünnern Theil des Schwingbaums Hindernisse in Weg legen, d. h. er wird ihm einen Stab vorhalten.

4) Der Krebsgang.

Zuerst geht der Turner auf dem Schwingbaum bis an die Spitze vor; hier beginnt der Krebsgang, d. h. er geht mit geraden Schultern, ohne sich gewendet zu haben, mit Schritten von einem Schuh, rückwärts.

5) Der Gang mit gesenkten Knien.

Man senkt sich in das rechte Knie, und streckt den linken Fuß am Baume hinab; die Last des Körpers ruht auf der rechten Fußspitze. Der ausgestreckte Fuß wird mit abwärts gekehrter Fußspitze in einem Kreisbogen herauf und vorwärts auf den Baum gesetzt; die Schwere des Körpers kömmt nun auf diesen Fuß, das Knie biegt sich, und der andere Fuß wird hinabgestreckt. Auf diese Weise wird auf dem Baume vor- und zurückgegangen, wobei die Arme immer ausgestreckt bleiben.

6) Das Ausweichen.

Zwei Schüler begeben sich auf den Baum. Nro. 1 macht den Freigang vom dicken, Nro. 2 vom dünnen Ende. Beide strecken die Arme aus, und die Vorderarme in die Höhe, wenn sie sich genähert haben.

Der Lehrer zählt: eins, zwei, drei.

Auf Eins! setzt jeder den rechten Fuß voraus, so daß diese Füsse dicht aneinander zu stehen kommen.

Auf zwei! faßt Nro. 1 den andern unter den Ellbogen; die linke Füsse schliessen an die rechten an.

Auf drei! macht jeder mit seinem linken Fuß einen Schritt um den rechten Fuß seines Gegners.

Ein jeder setzt nun den rechten Fuß hinter den linken zurück, und die Wendung ist beendigt. Aus dieser Stellung können beide den Krebsgang einschlagen, oder umkehren, und den Weg bis zu ihrem Ziele vorwärts zurücklegen.

Anmerkung. Der Lehrer kann den Schülern, wenn sie sich einige Schritte von einander entfernt haben, den Befehl ertheilen, wieder gegeneinander zu gehen, um das Ausweichen zu wiederholen.

7) Das Wagstehen.

Das im ersten Abschnitt beschriebene Wagstehen wird nun hier auf dem Schwingbaum unverändert ausgeführt.

8) Der Kampf während des Waghaltens.

Dieser Kampf besteht darin, daß zwei Gegenüberstehende sich durch leichte Schläge vom Schwingbaum herabzubringen suchen. Die Haltung der Kämpfer, wenn sie sich so weit genähert haben, daß sie sich gegenseitig die Schultern berühren können, ist folgende: Der vorstehende Fuß steht auswärts und ist stark gebogen; der hintere Fuß steht quer auf dem Baume, und ist gestreckt; die Arme sind breit auseinander gestreckt und etwas gekrümmt. Ein jeder sucht nun seinen Gegner durch leichte Schläge aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Die Schläge müssen mit der flachen Hand, und zwar nur gegen die Hand, den Arm oder die Schulter des Gegners ausgeführt werden; die Hände dürfen nur bei einem Schlag des Gegners zurückgezogen werden.

Die Hauptvortheile bei diesem Kampfe sind:

1) das schnelle Zurückziehen der Hände, wenn der Gegner einen Schlag ausführen will, indem dieser hierdurch leicht aus dem Gleichgewicht kommt.

2) Das rasche Nachschlagen nach einem Fehlschlage des Gegners.

3) Das schnelle Zurück- und Vorbiegen des Oberleibes, nemlich: das erstere beim Schlagen des Gegners, das letztere, wenn der Kämpfer einen Schlag beabsichtigt.

II. Uebungen auf den Stelzen.

§. 87.

Durch das Stelzengehen erreicht man Dreistigkeit und Gewandtheit des Körpers, so wie die Geschicklichkeit, sich auf den Füssen im Gleichgewicht zu erhalten.

Vorübungen.

§. 88.

1) Anfassen und Besteigen der Stelzen mittels Anlehnen an einer Wand.

Der Schüler nimmt in jede Hand eine Stelze, lehnt sich anfänglich mit dem Rücken an eine Wand, einen Baum oder dergl. stellt die Stelzen zu beiden Seiten zur Erde, so daß die Tritte einwärts gekehrt sind, und steigt auf.

2) Freies Besteigen der Stelzen.

Turnübungen.

§. 89.

1) Das gewöhnliche Gehen.

Der Schüler steigt auf, und bewegt sich anfangs in kleinen Schritten vorwärts. Er muß trachten die gerade Haltung des Körpers, welche gern vernachläßigt wird, beizubehalten. Die einzige Regel, die man geben kann, besteht darin, daß man beim Gehen den Fußtritt der Stelze fest unter die Schuhsohle zieht.

2) Das Laufen.

Der Schüler fängt an gewöhnlich zu gehen, und beschleunigt nach und nach die Schritte.

3) Das Hüpfen.

a) auf der Stelle.

Der Schüler nimmt eine Stelze unter dem Fuß weg, und trägt sie auf der Schulter, so daß dieser Fuß in der Schwebe bleibt. Auf der andern Stelze, die der Schüler fest unter den Fuß zieht, hüpft er auf der Stelle, indem er den Fuß der Stelze (den Stützpunkt) so verrückt, daß er dadurch das Gleichgewicht erhält.

b) im Fortschreiten.

Anstatt die Stelze immer hin und her zu setzen, hüpft der Schüler damit vorwärts.

Bemerkungen über das Stelzengehen.

Der Anfänger bedient sich solcher Stelzen, an welchen die Fußtritte nicht höher als einen Schuh vom Boden sind, und wird nur nach und nach zum Gebrauch der höhern übergehen.

Mit Stelzen, deren Fußtritte über 4 Schuh hoch sind, soll man auf keinem gepflasterten Boden gehen.

VII. Capitel.

Die Reckübungen.

§. 90.

Unter Reckübungen versteht man alle diejenigen Uebungen, welche an dem Reck vorgenommen werden.

Alle Reckübungen zerfallen in zwei Abtheilungen:

1) Hangübungen d. h. diejenige Uebungen, mittels welcher der Turner in alle Arten des Hangs zu kommen, sich darin zu erhalten und zu bewegen sucht.

2) Schwungübungen, wobei der Turner alle Arten des Schwunges in seine Gewalt zu bekommen sucht.

Erklärungen und Benennungen.

§. 91.

1) Seitstand und Seithang. Der erstere ist derjenige Stand, der letztere aber derjenige Hang, wobei die Schulter-Linie des Turners mit dem Reck gleichlaufend ist.

2) Querstand und Querhang. Der erstere ist derjenige Stand, der letztere aber derjenige Hang, wobei die

Schulter-Linie die Richtung des Recks rechtwinklicht durchschneidet.

3) Ein Aufgriff im Seithange ist derjenige Griff, wobei die Hände oder Arme von oben aufgelegt werden.

4) Ein Untergriff im Seithange ist derjenige Griff, bei welchem die Hände oder Arme von unten durchgreifend aufgelegt werden.

5) Einen Zwiegriff im Seithange nennt man denjenigen Griff, bei welchem die eine Hand auf-, die andere untergreift.

6) Quergriff, hierunter versteht man denjenigen Griff, welcher im Querhang, und immer so geschieht, daß von jeder Seite eine Hand oder ein Arm aufgreift.

7) unter Seitsitz versteht man denjenigen Sitz, wo der Turner auf beiden Schenkeln sitzt.

8) Reitsitz.

a) auf einem Schenkel, ist derjenige Sitz, bei welchem der andere Schenkel hinter dem Reck, die Schulterlinie aber gleichlaufend mit dem Reck ist.

b) im Spalt ist derjenige Sitz, wobei an jeder Seite des Recks sich ein Schenkel befindet, die Schulterlinie aber quer mit dem Reck lauft.

9) sich im Stütz befinden, heißt: wenn der Bauch auf oder über dem Reck ist, die Beine geschlossen an einer Seite sich befinden, und die Hände das Reck von der Seite ergreifen.

10) sich in der Schwebe befinden, heißt diejenige Haltung, wobei der Leib, von den Händen getragen, das Reck nicht berührt. Der Schüler kann sich in der Schwebe befinden:

a) im Seitsitz.
b) im Reitsitz.
c) im Stütz.

A. Hangübungen.

§. 92.

Der Hang wird eingetheilt

1) in den Anhang, d. i. jeder Hang, in welchem der Turner in aufrechter Haltung mit den Händen oder Armen am Reck hängt.

Die Unterabtheilungen des Anhanges sind: der Quer- und der Seithang.

2) in den Abhang, d. h. jeder Hang, in welchem der Turner mit den Füssen, den Kopf nach unten, am Reck hängt.

Die Unterabtheilungen sind: der Fuß- und der Kniehang; der erstere geschieht aus dem Quer-, der letztere aus dem Seithange.

Es giebt zwar noch mehrere Arten, als: Rist- und Fersen-Hang, die hier aber keine Aufnahme finden.

3) in den Liegehang, d. i. diejenige Lage des Turners am Reck, in welche er kömmt, wenn er aus dem An- oder Abhang die freihängenden Glieder an das Reck wirft.

Die Unterabtheilungen des Liegehanges sind: der Quer- und Seitliegehang.

4) in den Schwebehang, d. i. diejenige Lage, in welche der Turner kömmt, wenn er die Beine aus dem An- oder dem Liege-Hang so über das Reck bringt, daß sie in der Schwebe sind; d. h. ohne das Reck zu berühren, und ohne sich vor- oder rückwärts zu bewegen.

Die Unterabtheilungen des Schwebehanges sind: der Quer- und Seit-Schwebe-Hang.

I. Der Seithang.

§. 93.

1) Der Handseithang.

Der Schüler stellt sich so an das Reck, daß seine Schulter-

linie mit dem Reck gleichlaufend ist. Dieses geschieht bei jedem Seithang.

a) Der Dauerhandseithang.

Kommando:

Handseithang mit Aufgriff! (Unter- oder Zwie-Griff.) —
Eins!
Zwei!

Auf Eins! erhebt der Schüler die Arme, streckt sie gegen das Reck aus, und stellt sich auf die Zehen.

Auf Zwei! springt der Schüler in die Höhe, faßt das Reck mit beiden Händen, mittels Aufgriffs (Unter- oder Zwie-Griffs) und bleibt daran hängen.

b) Hangeln in dem Handseithang.

Wenn der Schüler sich im Handseithang befindet, so geht er in das Hangeln über. Hangeln heißt: sich im Hange fortbewegen, welches vorzüglich zur Stärkung der Arme und Schultern, der Brust und des Bauches dient.

Will der Lehrer zum Hangeln übergehen, so kommandirt er:

Rechts (links) hangeln — Eins!

Auf Eins! werden die Beine gestreckt und geschlossen, und die Bewegung beginnt, indem beim rechts Hangeln die linke Hand sich der rechten nähert, und die rechte wieder weiter rechts greift u. s. f.

Anmerkung. Da alles Hangeln sehr auf die Dauer geübt werden muß; so geschieht es am Hangelreck, an dessen Innenseite man so lange herumhangelt, als es die Kräfte erlauben.

2) Der Unterarm-Seithang.

a) Dauer-Unterarm-Seithang.

Kommando:

Unterarm-Seithang — Eins!
Zwei!

Die Ausführung ist wie beim Handseithang (1, a); nur mit dem Unterschiede, daß der Turner mit den Händen das Reck losläßt, und sich mit den Unterarmen an demselben festhält.

b) Hangeln im Unterarm-Seithang.

Das Kommando und die Ausführung ist wie beim Hangeln im Handseithang (1, b); nur mit dem Unterschied, daß die Bewegung sowohl rechts als links, mittels Fortschiebens der Unterarme geschieht.

3) Der Oberarm-Seithang.

Kommando und Ausführung wie beim Unterarm-Seithang (2, a); nur wird statt des Unterarmes der Oberarm gebraucht.

II. Der Querhang.

§. 94.

Der Schüler stellt sich so unter das Reck, daß seine Schulterlinie mit dem Reck rechte Winkel bildet.

Dieses ist bei jedem Querhang zu beobachten.

1) Dauer-Querhang.

Kommando:

Hand-Querhang — Eins!

Zwei!

Auf Eins! erhebt der Schüler die Arme, und stellt sich auf die Zehen.

Auf Zwei! springt er in die Höhe, faßt das Reck mittels Quergriffs und bleibt daran hängen.

2) Hangeln im Querhang.

Das Kommando und die Ausführung ist wie (1, b. §. 93), nur geht dieses Hangeln vor- und rückwärts.

III. Das Ziehklimmen.

§. 95.

Ziehklimmen heißt: aus dem Hange mit gestreckten Ar-

men den Leib durch reines Ziehen, so weit als möglich, in die Höhe bringen. Dieses muß schon darum sehr geübt werden, weil man ohne einige Fertigkeit in demselben nichts aus dem freien Hange machen kann.

Das Ziehklimmen kann statt finden:

a) aus dem Hand-Querhang bis zum rechts und links anschultern.

b) aus dem Hand-Seithang bis zum Ueberkinnen (mit Auf- Unter- oder Zwie-Griff.)

1) aus dem Querhang.

Kommando:

Ziehklimmen — Auf!

— ab!

Auf das Kommando: auf! fängt die oben beschriebene Bewegung an.

Auf das Kommando: ab! läßt sich der Schüler wieder langsam in den Querhang.

2) aus dem Hand-Seithang.

Das Kommando und die Ausführung ist wie oben.

Je nachdem das Ziehklimmen mit Auf- Unter- oder Zwie-Griff geschehen soll, so ist solches schon dem Kommando zum Seithang beizufügen.

IV. Der Liegehang.

§. 96.

In den Liegehang kömmt der Turner, wenn er aus dem Quer- oder Seithang die freihängenden Glieder an das Reck wirft. Dieses Werfen geschieht mittels eines Schwunges, den man Aufschwung nennt.

Der Liegehang zerfällt in den Quer- und den Seit-Liegehang.

1) Der Quer-Liegehang.

Kommando:

Querliegehang — auf!

— ab!

Auf das Kommando: auf! wirft der Schüler die Füsse in den Querhang, und zwar auf folgende Art: Die Ellbogen sind stark gekrümmt; eine Schulter ist dicht unter dem Reck; die Oberarme liegen dicht am Leibe; der Kopf wird rückwärts gesenkt.

Der Anschwung muß stark seyn, und die Füsse klammern sich über dem Reck fest. Der Körper muß in dieser Lage gestreckt, und der Rücken gegen den Boden gewendet seyn.

Auf das Kommando: ab! läßt der Turner die Füsse über dem Reck los, und versetzt sich wieder in den Handquerhang.

2) Hangeln im Liegehang.

a) rutschend.

Kommando:

Hangeln durch Rutschen — Eins!

Auf das Kommando: Eins! fangen die Hände an (vorwärts oder rückwärts) zu wandern. Die Füsse folgen rutschend der genommenen Richtung nach.

b) wechselnd.

Kommando:

Hangeln durch Wechseln — Eins!

Auf Eins! machen die Hände die oben beschriebene Bewegung; die Füsse aber folgen der genommenen Richtung wechselnd, d. h. abwechslungsweise greift ein Fuß über dem Reck vorwärts, während der andere vom Reck abgeworfen wird.

3) Der Seit-Liegehang.

Kommando:
Seit-Liegehang — auf!
ab!

Auf das Kommando: auf! giebt der Turner sich den Anschwung, und wirft die Füsse in den Seitliegehang, so daß die Fußspitzen zwischen den Händen auf dem Reck, oder die Knie neben den Händen sich befinden.

Auf das Kommando: ab! läßt der Schüler die Füsse wieder fallen, und begiebt sich in den Hand-Seithang.

Anmerkung. Beim Liegehang wird das Kommando: auf! ab! wenigstens dreimal hinter einander kommandirt.

4) Der Liegehang in einem Fuß (aus dem Seithang.)

Der Schüler, der sich im Seithang befindet, schwingt die Füsse aufwärts wie zum Seitliegehang, zieht einen Fuß zwischen dem Leib und dem Reck durch, und hängt sich an das Kniegelenk; der andere Fuß hängt gerade herunter, und die Hände bleiben auf dem Reck.

Anmerkung. Dieser Liegehang auf einem Fuß kommt bei allen Aufschwüngen vor.

V. Der Schwebehang.

§. 97.

Den Schwebehang nennt man diejenige Lage, in welche der Turner sich versetzt, wenn er die Beine aus dem Quer-, Seit- oder Liege-Hang so über das Reck bringt, daß sie in der Schwebe sind.

Anfänglich begiebt man sich aus dem Quer- oder Seitstand, später aus dem freien Hange in den Schwebehang.

1) Der Quer-Schwebehang.

Kommando:

Querschwebehang — auf!
— ab!

Auf das Kommando: auf! giebt sich der Schüler den Anschwung, und verhält sich wie beim Liegehang; nur mit dem Unterschiede, daß er die Füsse nicht an das Reck anklammert, sondern auf die oben erwähnte Art in der Schwebe erhält.

Auf das Kommando: ab! versetzt sich der Schüler wieder in den Querhang.

Anmerkung. Man kann bei dem Querschwebehang die Füsse über dem Reck zusammenschlagen, ohne dasselbe zu berühren; auch kann man den Drehling machen, welches auf folgende Art geschieht: der Turner zieht die Füsse gegen sich an, und legt den linken Fuß auf die linke Seite des linken, den rechten auf die rechte Seite des rechten Arms auf. Aus dieser Haltung dreht der Turner seinen Körper rechts und links gleichsam in einem Halbmond. Wenn der Turner diese Uebung einstellen will, so begiebt er sich wieder in den gewöhnlichen Quer-Schwebehang.

2) Der Seit-Schwebehang.

Kommando:

Seitschwebehang — auf!
— ab!

Auf das Kommando: auf! verhält sich der Schüler wie beim Seitliegehang; nur mit dem Unterschiede, daß er mit den Füssen das Reck nicht berührt, sondern solche in der Schwebe erhält.

Auf das Kommando: ab! versetzt er sich wieder in den Handseithang.

VI. Der Ruhhang.

§. 98.

Der Ruhhang wird gemacht aus dem Querliegehang, und ist bestimmt, die Glieder einer Seite ausruhen zu lassen.

Kommando:

Ruhhang rechts — ab!

Auf das Kommando: ab! hängt sich der Schüler mit dem linken Arme mittels des Ellbogen-, und mit dem linken Beine mittels des Kniegelenkes über das Reck. Die rechte Hand und das rechte Bein lassen vom Reck los, und hängen. Will man die Glieder der linken Seite ruhen lassen, so kommandirt der Lehrer:

Gewechselt!

worauf der Schüler sich in das rechte Ellbogen- und das rechte Knie-Gelenk hängt, indem er das linke Bein und den linken Arm vom Reck losläßt.

Soll der Schüler sich in den Liegehang begeben, so geschieht dieses auf das Kommando:

Liegehang — auf!

VII. Der Kniehang.

§. 99.

Der Kniehang ist diejenige Abhang-Art, wobei der Turner in den Knie-Gelenken, den Kopf nach unten, am Reck hängt.

Der Turner befindet sich im Seitsitz, und begiebt sich auf den Befehl in den Kniehang. Will der Turner aus dieser Lage auf die Erde kommen, so biegt er den Oberleib aufwärts, umfaßt das Reck und schwingt sich ab.

VIII. Das Nest

§. 100.

Das Nest wird gemacht, wenn der Turner sich im Seitliegehang befindet. Der Körper wird so durch die Arme durchgedrängt, daß das Kreuz stark eingezogen und gebogen, und der Kopf nach der entgegengesetzten Seite gedreht und gebogen wird.

IX. Das Stemmen.

§. 101.

Der Turner befindet sich im Seithange.

Kommando:

Stemmen — auf!

Der Turner giebt sich auf das Kommando: auf! einen Anschwung vorwärts und wieder rückwärts, schwingt sich so in die Höhe, daß er die Unterarme auf das Reck legen kann, und bringt den Leib mit Hülfe der Unterarme in den Stütz.

B. Schwungübungen.

§. 102.

Es giebt deren dreierlei Gattungen:

1) Aufschwung, wodurch der Turner aus dem Liege-, Schwebe- oder Abhang auf das Reck kommt. Jedem Aufschwunge geht der Anschwung voran, welcher schon beim Liege-, Schwebe- und Abhang nothwendig war.

2) Umschwung, d. i. jede ganze Drehung des Turners um die Achse des Reckes.

3) Abschwung, welcher den Turner aus dem Stütz oder Seitsitz (vor- oder rückwärts), mit einer wenigstens halben Drehung um seine Achse, auf die Erde bringt.

I. Wellenaufschwünge.

§. 103.

Wellenaufschwünge werden alle Aufschwünge genannt, welche den Turner aus dem Seitliegehang in einem Knie, in den Reitsitz auf einem Schenkel bringen.

1) Wellenaufschwung im linken Knie.

Angenommen, der Turner befinde sich im Seitliegehang im linken Knie; Kommando:

Wellenaufschwung!

Der Turner giebt sich durch das freihängende Bein einen Anschwung, und schwingt sich sogleich wieder zurück, (den Kopf voran.) Dieser Schwung bringt den Turner in den Reitsitz auf dem linken Schenkel. Das andere Bein hängt hinter dem Reck herunter.

Der Abschwung geschieht vorwärts aus dem Stütz, nachdem er sich vorerst in diese Lage begeben haben wird.

Anmerkung. Der Abschwung muß immer mit geschlossenen Füssen und Beinen geschehen. Dieß ist bei allen Abschwüngen zu beobachten.

2) Wellenaufschwung im rechten Knie.

Angenommen, der Turner befinde sich im Seitliegehang im rechten Knie. Das Kommando und die Ausführung ist wie beim Aufschwung im linken Knie; nur mit dem Unterschied, daß er sich in den Reitsitz auf dem rechten Schenkel schwingt.

Der Abschwung geschieht rückwärts aus dem Sitz, nachdem er vorerst den linken Fuß in diese Lage auf das Reck gebracht haben wird.

II. Felgaufschwung.

§. 104.

Dieser Aufschwung geschieht rückwärts aus dem Seit-Schwebehang (wobei die Füsse voran kommen), und versetzt den Turner in den Stütz.

Kommando:

Felgaufschwung!

Der Turner, der sich im Seitstand oder im Seithang be-

findet, wirft die Beine durch den Schwebehang hindurch so an das Reck, daß der Bauch auf dasselbe zu liegen kommt.
Der Abschwung geschieht vorwärts.

III. Schwungstemmen.

§. 105.

Das Schwungstemmen ist ein Aufschwung vorwärts, wobei der Kopf vorankommt; er geschieht aus dem Seitschwebehang und versetzt den Turner in den Stütz.

Kommando:

Schwungstemmen!

Der Turner, der im Seitstand oder im Seithang sich befindet, wirft die Beine in den Seitschwebehang; diese gehen aber sogleich mit einem starken Schwunge zurück; die Arme ziehen den, in die Höhe gehenden Leib an das Reck, und begeben sich mittels Auflegen der Unterarme, wie es beim Stemmen (Hangüb. XI.) gesagt wurde, in den Stütz.

Der Abschwung geschieht vorwärts.

IV. Durchschwung.

§. 106.

Unter Durchschwung versteht man einen Umschwung um seine Schultern.

Kommando:

Durchschwung!

Der Turner, der sich im Seitstand oder im Seithang befindet, macht die Bewegung wie zum Seitliegehang; die Fußspitzen werden aber angezogen, und die Füsse geschlossen zwischen den Armen durchgeworfen; dann wird der Körper so weit als möglich hinabgestreckt, und die Bewegung wieder rückwärts gemacht.

V. Mühlaufschwung.

§. 107.

Diejenige Bewegung, vermöge welcher der Turner in den Reitsitz im Spalt kommt; sie kann auf zweierlei Art geschehen:

1) aus dem Querliege- } Hang.
2) = = Seit- }

1) aus dem Querliegehang.

Kommando:

Mühlaufschwung — rechts!

Der Turner, der sich im Querliegehang befindet, faßt mit dem rechten Knie-Gelenk über, greift mit der rechten Hand fest, mit dem linken Arme gleichfalls von der rechten Seite des Recks so über dasselbe, daß das Reck unter der Achselhöhle ist. Aus dieser Haltung giebt er sich einen Schwung mit dem Körper rechts, und setzt sich auf das Reck in den Spalt.

Soll der Mühlaufschwung links gemacht werden, so wird der Schwung mit dem Körper links ausgeführt.

2) aus dem Seithang.

Kommando:

Mühlaufschwung — rechts!

Der Turner, der sich im Seithang befindet, schwingt die Füsse wie zum Seitschwebehang, wirft aber das rechte Bein zurück, so daß das Reck, wie beim Querschwebehang, zwischen den Füssen sich befindet; in diesem Augenblick faßt er mit dem rechten Kniegelenk über, greift mit der rechten Hand mittels Aufgriffs fest, und giebt sich mit dem Körper einen Schwung rechts, indem er den linken Arm zu gleicher Zeit von der rechten Seite des Recks so über dasselbe bringt, daß solches unter der Achselhöhle ist.

Dieser Schwung bringt den Turner in den Reitsitz auf dem rechten Schenkel.

Soll dieser Aufschwung links gemacht werden; so wird das linke Bein zurück geworfen, und der Schwung des Körpers links ausgeführt.

Es können beliebige Abschwünge gemacht werden.

VI. Ueberschwung.

§. 108.

Dieser Schwung gehört zu den Umschwüngen, und geschieht durch einen Seitaufschwung, wobei der Turner über das Reck hinüber, bis auf die Stelle des Aufsprunges kommt.

Kommando:

Ueberschwung!

Der Turner, der sich im Seitstand oder mittels Untergriffs im Seithang befindet, bringt durch Ziehklimmen den Körper in die Höhe an das Reck, schwingt sich durch den Schwebehang über das Reck, und kommt auf die Erde, und zwar an die Stelle des Aufsprunges.

VII. Die Welle.

§. 109.

Welle heißt man hier jeden fortgesetzten Schwung aus dem Reitsitz auf einem Schenkel, der den Turner ein- oder mehreremal um das Reck treibt.

Kommando:

Welle!

Der Turner, der sich im Reitsitz z. B. auf dem linken Schenkel befindet, stützt sich mit beiden Armen so auf das Reck, daß der Körper frei wird. Der Hangfuß wird rückwärts gebogen um einen desto stärkern Schwung vorwärts

geben zu können; während dieß letztere geschieht, wird der Oberleib rückwärts herunter geworfen, so daß der Körper am Reck im Knie-Gelenk hängend, sich um dasselbe ein- oder mehreremal herumschwingt.

Anmerkung. Anfangs wird der Turner nach jedem Umschwung einen Augenblick sich im Stütz erhalten, um den Schwung mit erneuerter Kraft beginnen zu können; bei erlangter Fertigkeit aber, schwingt man sich ohne Stocken einigemal herum.

VIII. Die Felge.

§. 110.

Die Felge ist die Fortsetzung des Felgaufschwunges, indem der Turner sich mehreremal um das Reck treibt.

IX. Der Unterschwung.

§. 111.

Der Unterschwung ist derjenige Schwung, welcher mittels des Schwunges im Seitschwebehang den Turner stehend auf die Erde bringt.

Kommando:

Unterschwung!

Der Turner, der sich im Seithang befindet, wirft die Beine beinahe bis in Seitschwebehang; schiebt aber den Körper nach, zieht das Kreuz und den Leib ein, und schnellt ihn in einem hohen weiten Bogen nach vorn zür Erde.

Der Turner muß besonders Acht geben, daß die Hände das Reck weder zu frühe, noch zu spät verlassen.

VIII. Capitel.

Barren-Uebungen.

§. 112.

Die Barren-Uebungen haben einen doppelten Zweck.

1) Die Stärkung der Arme; hierzu führen alle Hebe-, Stütz- und Stemm-Uebungen.

2) Das künstliche Schwingen des Körpers. Letzteren Zweck erreicht man durch die vorgeschriebenen Schwungübungen; bei diesen ist das Stützen und Stemmen der Arme nur als Mittel zu betrachten.

§. 113.

Bei allen Barren-Uebungen, wo es nicht ausdrücklich anders befohlen ist, befindet sich der Leib zwischen beiden Holmen; die Schulterlinie quer mit der Richtung des Barren; die Hände sind so auf die Holme aufgesetzt, daß der Daumen an jeder Hand einwärts gerichtet ist.

A. Hebe-, Stütz- und Stemm-Uebungen.

I. Das Hüpfen.

§. 114.

Das Hüpfen geschieht am Ende des Barren.
Kommando:
In den Stütz hüpfen — auf!
Auf das Kommando: auf! hüpft der Turner in die Höhe und stemmt.

II. Das Niederlassen aus dem Stütz.

§. 115.

Dieß geschieht auf dreierlei Art.

1) bis zur Berührung der Erde mit den Fußspitzen oder Knien.

Kommando:

Auf die Fußspitzen (oder die Knie) — ab! worauf der Turner sich langsam auf die Fußspitzen (oder Knie) herabläßt, und sich wieder langsam mit gestreckten Armen in den Stütz begiebt.

2) auf die Ellbogen.

Kommando:

Auf die Ellbogen wechselarmig (gleicharmig) — ab!

worauf der Turner das ganze Gewicht des Körpers auf die Ellbogen legt, und solchen, indem er die Knie biegt, und hinaufzieht, frei hängen läßt.

3) zum Anmunden.

Unter Anmunden versteht man das Berühren des Barren oder des eigenen Daumen mit dem Munde.

Kommando:

Am Barren (Daumen) rechts (links) anmunden!

Der Turner, der sich im Stütz befindet, läßt sich langsam herunter, und mundet auf die durch das Kommando bestimmte Art an. Nach jedem Anmunden wird der Körper wieder gehoben, indem die Arme gestreckt werden.

III. Das Heben.

§. 116.

Kommando:

Die Füsse vorwärts (rückwärts) heben — auf!

Der Turner zieht den Leib zusammen, streckt die Füsse vorwärts (rückwärts), und erhebt sie (gestreckt); darauf läßt er sie wieder nieder u. s. f.

IV. Die Schwebe.

§. 117.

Kommando:

1) Vorwärts schweben — auf!

Der Turner, der sich im Stütz befindet, erhebt die Beine vorwärts, und läßt dieselben oberhalb des Barren grätschend in der Schwebe. Der Leib soll die Arme nicht berühren.

2) Rückwärts schweben — auf!

Der Turner bringt die Beine rückwärts; oberhalb des Barren grätschen dieselben hinter den Armen, und hängen neben denselben herunter.

3) Ueber dem rechten (linken) Holm schweben — auf!

Die Bewegung geschieht wie vorwärts, nur mit dem Unterschied, daß der Körper oberhalb des Barren sich rechts (links) dreht, und die grätschenden Beine sich oberhalb des betreffenden Holms in der Schwebe erhalten.

V. Das Handgehen.

§. 118.

Dieses findet sowohl im Stütz, als in der Schwebe, und zwar über einem Holm des Barren statt.

1) im Stütz.

a) wechselhandig.

Kommando:

Wechselnd handgehen!

Der Turner, der sich im Stütz befindet, rückt mit beiden Händen abwechslungsweise an den Holmen vor; die Arme bleiben dabei gestreckt.

b) gleichhandig.

Kommando:

Gleichhandig handgehen!

Der Turner greift mit beiden Händen zumal an den Holmen vor, indem er zu gleicher Zeit den Körper (mittels eines Abstoßes der Hände) etwas vorschnellt.

2) in der Schwebe.

a) wechselhandig.

Kommando:

Wechselnd handgehen!

Der Turner, der sich mit beiden Füssen über einem Holm in der Schwebe befindet, greift mit beiden Händen abwechslungsweise an den Holmen vor, und schiebt den Körper dieser Bewegung nach.

b) gleichhandig.

Kommando:

Gleichhandig handgehen!

Der Turner greift mit beiden Händen zumal an den Holmen vor, indem er zu gleicher Zeit den Körper (mittels eines Abstoßes der Hände) vorschnellt.

Anmerkung. Diese Bewegung kann geschehen, wenn der Tur-

ner über dem rechten oder linken Holm des Barren in der Schwebe sich befindet.

VI. Die Stützkehre.

1) Kehre wechselhandig.

§. 119.

Kommando:

Wechselnd die Kehre!

Der Turner, der sich im Stütz befindet, ergreift mit der rechten Hand den linken Holm, dreht den Körper so, daß das Gesicht rückwärts sieht, bringt sodann, während er die Drehung vollendet, die linke Hand auf den anderen Holm u. s. f.

2) gleichhandig.

Kommando:

Gleichhandig die Kehre!

Der Turner, der sich wie oben im Stütz befindet, hüpft etwas in die Höhe, dreht zu gleicher Zeit den Körper rückwärts, und wechselt mit beiden Händen zugleich die Holme.

B. Schwungübungen.

I. Der Sitzwechsel.

§. 120.

Der Sitzwechsel ist diejenige Bewegung, wobei der Turner, ohne daß die Hände die Holme verlassen, seinen Sitz verändert, so daß er die geschlossenen Beine bald vor, bald hinter die Hände, bald von einem Holm auf den andern wirft.

Es giebt verschiedene Arten des Sitzwechsels mit eigenen Benennungen.

Angenommen, der Turner befindet sich sitzend auf einem Holm, die Füsse außerhalb desselben, die Hände auf beiden Holmen.

Kommando:

Sitzwechsel — 1) zur Kehre!
— — — 2) zur Wende!
— — — 3) zum Halbmond!
— — — 4) zur Schlange!

Anmerkung. Das Kommando: Sitzwechsel! wird nur einmal ausgesprochen; der Lehrer läßt diese verschiedenen Arten, wie sie auf einander folgen, durchmachen und kommandirt, wenn die Kehre beendigt ist: zur Wende! rc.

1) Auf das Kommando: zur Kehre! wirft der Turner, der z. B. vor seiner linken Hand sitzt, die geschlossenen Beine auf den andern Holm ebenfalls vor die rechte Hand; dieselbe Bewegung geht nun wieder auf den andern Holm u. s. f. bis der Lehrer Halt! kommandirt.

2) Auf das Kommando: zur Wende! wirft der Turner, welcher hinter der linken Hand sitzt, die Beine hinter die rechte Hand; dann wieder auf die andere Seite u. s. f. bis der Lehrer die Uebung einstellt.

3) Auf das Kommando: zum Halbmond! wirft der Turner die Beine, wenn sie hinter einer der beiden Hände sind, auf den nämlichen Holm vor dieselbe.

Anmerkung. Dieser Sitzwechsel geht vorwärts d. h. von hinten nach vorn, wenn der Turner hinter der Hand sitzt; im umgekehrten Falle geht derselbe von vorn nach hinten.

Der Halbmond wird sowohl auf der linken, als auf der rechten Seite geübt.

4) Auf das Kommando: zur Schlange! wechselt

der Turner den Sitz von links hinten, nach rechts vorn (d. h. wenn er auf dem linken Holm hinter der Hand sitzt, so kommt er auf den rechten Holm vor die Hand), von rechts vorn wieder nach links hinten u. s. f.

Anmerkung. Sitzt der Turner auf dem linken Holm vor der Hand, so geht der Sitzwechsel von links vorn, nach rechts hinten, und von rechts hinten nach links vorn.

II. Die Kehre.

§. 121.

Kommando:

Die Kehre!

Angenommen, der Turner sitzt auf dem *linken* Holm vor der linken Hand; so wirft er die Beine geschlossen vorwärts über die andere Seite des Barren, so daß er mit der rechten Hand ausserhalb des rechten Holms zur Erde kommt.

Anmerkung. Umgekehrt ist die Bewegung, wenn er vor dem Kommando auf dem rechten Holm sitzt. Die Bewegung des Körpers, so wie die der Hände ist wie bei der Kehre im Schwingen.

Der Sitzwechsel kann mit der Kehre auch verbunden werden. Angenommen, der Turner befindet sich im Sitz, wie oben bei der Kehre; so wirft er sich von dem linken auf den rechten Holm, und von diesem wieder über den linken Holm zur Erde.

III. Die Wende.

§. 122.

Kommando:

Die Wende!

Angenommen, der Turner befindet sich im Sitz, wie bei der Kehre vor dem Kommando; so wirft er die Beine geschlossen rückwärts über die andere Seite des Barren, so,

daß er hinter der rechten Hand außerhalb des rechten Holms zur Erde kommt.

Das in der Anmerkung bei der Kehre Gesagte bezieht sich auch auf die Wende.

IV. Der Halbmond.

§. 123.

1) Der Halbmond mit der Kehre.

Kommando:

Halbmond mit Kehre!

Der Sitz ist hinter der linken Hand. Der Turner wirft sich vor die linke Hand, von da vorwärts über den rechten Holm zur Erde.

2) Der Halbmond mit der Wende.

Kommando:

Halbmond mit Wende!

Der Sitz ist vor der linken Hand. Der Turner wirft sich hinter die linke Hand, von da rückwärts über den rechten Holm zur Erde.

V. Die Schlange.

§. 124.

1) Mit der Kehre.

Kommando:

Schlange mit Kehre!

Der Sitz ist hinter der linken Hand. Von links hinten, nach rechts vorn, und dann die Kehre.

2) Mit der Wende.

Kommando:

Schlange mit Wende!

Der Sitz ist vor der linken Hand. Von links vorn nach rechts hinten, und dann die Wende.

VI. Der Schwebewechsel.

§. 125.

Kommando:

Schwebewechsel!

Der Turner, der sich im Stütz befindet, wirft die Beine grätschend rückwärts über einen Holm, von da über den andern, und so hin und her in der Schwebe, daß immer ein Bein innerhalb, das andere außerhalb des Barren ist.

VII. Der Kreis.

§. 126.

Kommando:

Kreis!

Der Turner, der sich im Stütz befindet, wirft ein Bein rückwärts aus dem Barren, und vorwärts wieder hinein, indem die betreffende Hand dasselbe durchläßt.

Dieselbe Bewegung kann auch umgekehrt ausgeführt werden, nämlich: vorwärts heraus und rückwärts hinein.

VIII. Das Wippen.

§. 127.

Kommando:

Wippen!

Der Turner, der sich im Stütz befindet, hurtet hin und

her, um sich in die Höhe zu schwingen. Bei der Bewegung nach vorn wird er den Bauch, bei dem Schwingen nach hinten wird er das Kreuz einziehen.

Anfangs hält man die Beine geschlossen, später aber werden sie oberhalb des Barren grätschen.

IX. Das Abwippen
(vom Ende des Barren.)

§. 128.

Kommando:

Abwippen!

Der Turner wippt einigemal, jedoch mäßig, und stößt dann den Körper rückwärts in wagrechter Richtung fort, wie beim Schwingen.

X. Das Ueberschlagen.

§. 129.

1) Aus dem Hang.

Kommando:

Ueberschlagen!

Der Turner, der sich mittels des Untergriffs im Hang befindet, überschlägt sich rückwärts; die Hände halten fest; so wie die Füsse die Erde berühren, wird diese Bewegung rückwärts ausgeführt.

2) Aus dem Sitz.

Kommando:

Ueberschlagen!

Der Turner, der sich mit den Füssen über den Holmen grätschend im Quersitz befindet, überschlägt sich vorwärts,

(mit dem Kopf voran); die Arme werden dabei ausgestreckt, so daß die Armgelenke auf den Holmen ruhen; sie helfen dem Körper beim Aufschwung in die Höhe, so daß der Turner wieder in seinen vorigen Sitz kommt.

IX. Capitel.

Das Klettern.

§. 130.

Klettern heißt einen erhabenen Gegenstand, den man mit den Füssen allein nicht ersteigen kann, mittels der Hände, oder der Hände und Füsse, zu erreichen suchen. Das letztere nennt man das eigentliche Klettern, das erstere das Klimmen.

Erklärungen und Benennungen.

§. 131.

1) Hangklettern nennt man dasjenige Klettern, bei welchem der Körper eine senkrecht oder selbst rückwärts geneigte Lage hat.

2) Reitklettern, wobei der Körper eine vorwärts geneigte Lage hat, und sich mit den Füssen allein halten kann.

3) Das Klimmen ist beständig ein Hangklettern.

4) Der Senkgriff ist der Griff am senkrechten oder schrägen Kletterzeug, wo die Fläche der Hand senkrecht liegt.

5) Der Wagegriff (am wagrechten Kletterzeug) ist

derjenige Griff, wo der Rist der Hand nach oben, und die Fläche in wagrechter Richtung ist.

6) Die Griffe heißen, in Beziehung auf die Zeit, Vor- und Nach-Griff. Der Nachgriff theilt sich wieder in den eigentlichen Nachgriff und den Uebergriff; ersterer unterscheidet sich von letzterem dadurch, daß die Hand, welche nachgreift, neben die gesetzt wird, welche vorgegriffen hat, während die Hand beim Uebergriff nicht neben, sondern weiter vorwärts, also gleichsam über die andere, greift. Hieraus wird klar, daß bei Senkgriffen nur Vor- und Uebergriffe, bei Wagegriffen aber Vor- und Nach- oder Vor- und Ueber-Griffe stattfinden können; bei geübten Turnern sollen übrigens keine eigentliche Nachgriffe mehr in Anwendung kommen.

7) Langhangend heißt der Körper, wenn er gestreckt ist.

8) Hangkniend heißt er, wenn die Knie gebogen sind.

9) Hangsitzend, wenn der Körper in den Hüften nach vorn gebogen ist, und die Knie gestreckt sind.

10) Verkehrt Klettern heißt man das Klettern, wobei die Beine nach oben gerichtet sind, und der Kopf nach unten sieht.

11) Ruckklimmen geschieht mit beiden Händen zu gleicher Zeit.

12) Das Klettern heißt Wippklettern, wenn es am schwankenden Turngeräth geschieht, daher kömmt der Ausdruck Wippbalken, d. i. ein Balken, der am Gerüst nur an einer Seite fest gemacht ist, an der andern Seite aber in einem Stricke hängt.

A. Das eigentliche Klettern.

I. Vom eigentlichen Klettern überhaupt.

§. 132.

1) Das dünne Kletterzeug (die Stange und das Tau) muß mit den Händen sehr fest umspannt werden. Die Füsse, Beine, Knie und Hände werden hiebei vorzugsweise angewendet.

2) Ist das Kletterzeug so dick, daß es mit den Händen nicht umspannt werden kann (Mast), so können die Hände bloß mit dem Unterarme fest angelegt werden, und die Brust muß von der andern Seite den Gegendruck machen.

3) Ist der Mast stark, so faßt eine Hand den andern Unterarm; geht dieß nicht an, so werden die Finger verschränkt.

4) Die Beine umspannen das Kletterzeug so, daß das eine vorn mit der Wade und der Ferse, das andere hinten mit dem Fußgelenk, dem Schienbein und dem Knie anliegt.

5) Das Tau wird bloß zwischen der Ferse und dem Fußgelenk festgehalten.

6) Beim Klettern an einem starken Maste, besonders wenn er rauh ist, schließen die Knie und Oberschenkel von beiden Seiten; die Schienbeine werden nach hinten angelegt, und die Fußspitzen von hinten gegengesetzt.

7) Bei einem sehr starken glatten Mast, wo man die Finger verschränkt, thut man wohl, die Beine nach vorn zu strecken und die Füsse zu überknöcheln.

8) Beim Klettern greift immer eine Hand um die

andere und über die andere weg, nicht eine nach der andern; daher der Ausdruck Vor- und Ueber-Griff.

9) Beim Klettern, besonders am Tau, muß man große Spannen (Griffe) machen, d. h. die Hände müssen so hoch, als möglich, greifen, und die Füsse ganz nahe an dieselben herangezogen werden.

10) An der Stange und dem Mast braucht man nicht herabzuklettern, sondern man kann an solchen herabgleiten.

11) Am Tau muß man beim Herabklettern dieselben Griffe machen, wie beim Hinaufklettern; man darf daher die Hände an dem Tau nicht gleiten lassen.

II. Vom eigentlichen Klettern insbesondere.

§. 133.

1) Das Stangenklettern.

Dieses ist immer ein Hangklettern, und die leichteste Kletterart; hierin muß der Turner eine große Fertigkeit zu erlangen suchen.

2) Das Mastklettern

ist die schwerste Kletterart und ebenfalls immer ein Hangklettern.

3) Das Klettern an der Lehnstange.

An der Oberseite ist es ein Reitklettern, an der Unterseite ein Hangklettern. Die Schwierigkeit der Ausführung hängt besonders davon ab, ob die Stange dick, oder dünn ist, ob sie viel oder wenig von der senkrechten Stellung abweicht.

Das Reitklettern ist schwierig, indem man leicht durch die Schwere zur Unterseite herumsinkt.

4) Das Tauklettern.

Das Tauklettern ist immer ein Hangklettern und findet statt

a) am senkrecht schlaffen }
b) am senkrecht gespannten } Tau
c) am schräg gespannten }

Anmerkung. Dieses Klettern wird auch noch mit künstlichen Steigerungen betrieben, als:

Das Verkehrtklettern, welches bedeutend schwerer, und das Klettern mit beiden Füssen und einer Hand, welches am schwersten ist.

5) Das Leiterklettern.

a) an der Innenseite der schräg stehenden Holzleiter.

Man besteigt die Leiter von Sprosse zu Sprosse, indem immer ein Fuß und eine Hand zu gleicher Zeit weiter rücken.

b) an der schlaffen Strickleiter.

Diese Art ist die schwerste wegen der Nachgiebigkeit der Sprossen. Die Muskeln der Arme und Hände werden sehr dadurch angegriffen. Da die Strickleiter senkrecht herunter hängt und biegsam ist, so werden die Stufen, auf welchen die Füsse ruhen, von Ungeübten gewöhnlich nach vorn hinausgeschoben, und der obere Theil des Körpers sinkt aus der senkrechten Stellung in eine sehr schräge Lage rückwärts hinaus, welches die Uebung sehr erschwert. Um dieses zu verhüten, faßt man mit den Händen stets die beiden Haupttheile, und hält den Körper auf der Leiter, so viel als möglich, gestreckt und aufrecht; die Knie werden beim Biegen

nicht gerade gegen die Leiter, sondern etwas auswärts gerichtet.

6) Das Wandklettern.

Indem man sich mit den Händen an einem in der Bretterwand angebrachten Loche anklammert, zieht man die Knie mittels Anstemmung der Unterarme bis gegen die Mitte des Leibes herauf, greift weiter, zieht die Knie, wie oben gesagt, wieder nach u. s. f., bis er die Höhe der Wand erreicht haben wird.

B. Das Klimmen.

§. 134.

Beim Klimmen muß der Leib und besonders die Beine ruhig gehalten werden, indem der Körper bloß durch Hülfe der Arme in die Höhe gebracht werden soll.

Die beste Vorübung zum Klimmen ist das Ziehklimmen am Reck. Das Klimmen am schrägen oder senkrechten Kletterzeug geschieht mit Senkgriffen; das am wagrechten Kletterzeug mit Wagegriffen.

I. Das Klimmen mit Senkgriffen.

§. 135.

Das Klimmen geschieht entweder so, daß die Beine an einer Seite des Kletterzeuges geschlossen, oder an beiden Seiten grätschend gehalten werden.

Mit Senkgriffen findet das Klimmen statt:

1) am Tau;

2) an der spanndicken Stange; (Stangenklimmen)

  a) an der senkrechten,

  b) an der Lehnstange.

3) an den beiden Hauptseilen der Strickleiter.

II. Das Klimmen mit Wagegriffen.

§. 136.

Dieses findet statt:

1) an der Holzleiter;

2) an der Strickleiter. Dieses ist jedoch wegen der Nachgiebigkeit der Sprossen sehr schwer.

Das Klimmen mit Wagegriffen soll eigentlich immer mit Vor- und Uebergriff geschehen. Anfängern ist jedoch das Nachgreifen zu gestatten, nur muß es nicht immer mit derselben Hand geschehen.

Das Ruckklimmen (mit beiden Händen zugleich) darf nur nahe an der Erde, auf zwei bis drei Sprossen auf und ab geschehen, weil ein Fehlgriff dabei nicht selten ist.

§. 137.

Das Vorbeiklettern ist gewöhnlich eine aus dem Klettern und dem Klimmen zusammengesetzte Uebung. Es wird sowohl von oben nach unten, als von unten nach oben ausgeführt; bei der Holzleiter begiebt sich nämlich der eine auf die Rückseite der Leiter, bis der andere vorüber ist; auf der Strickleiter ist es leichter, wenn sich der Ausweichende an einem Hauptseil in der Schwebe hält, bis der andere vorüber ist.

Anmerkung. Wenn der Turner im Klettern und Klimmen geübt ist, so kann er solches an dem Tau oder der Strickleiter, welche am Wippbalken befestigt sind, versuchen. Diese Uebung ist schwieriger, als die an dem an festen Balken angebrachten Geräthe.

Anhang.

Das Besteigen des Gerüstes.

§. 138.

Der Zweck dieser Uebung ist die Erlangung einer gewissen Furchtlosigkeit und die Ueberwindung des gewöhnlich bei dem Herabschauen von hohen Standpunkten eintretenden Schwindels.

Ist der Turner durch die Kletter= und Klimm=Uebungen hinreichend gestärkt und dreister geworden, so erlaubt man ihm:

1) das Ersteigen des Klettermastes bis zur Fahne.

2) das Erklettern des Gerüstes, und zwar stufenweise von niedern Standpunkten zu höhern, je nach den verschiedenen Einrichtungen der Klettergerüste.

X. Capitel.

Werfen *).

§. 139.

Dieses theilt sich in das Werfen mit dem Wurfstabe (Ger) und das Schocken.

Das Werfen ist eine der wichtigsten Uebungen zur Stärkung des Armes und zur Schärfung des Augenmaßes.

---

*) Anmerkung. Des Schießens wird hier nicht erwähnt, weil darüber, wie in der Einleitung gesagt, eine besondere Vorschrift vorhanden ist.

Bayerische Staatsbibliothek München

A. Das Ger-Werfen.

Vorübungen.

§. 140.

1) Die Wurfhaltung.

a) die Füsse gespreizt, und zwar der Fuß des Wurfarmes hinten gequert; der Fuß des Ruharmes vor und ein wenig auswärts.

b) der Wurfarm hält den Ger nahe am Gesicht in der Schwebe.

2) Die Schwebe des Gers finden und abwägen; (solchen in der Schwebe halten und tragen.)

a) auf der Stelle.

b) während des Laufes.

3) Rucken, d. h. den Ger durch einen Ruck der Hand und des Unterarmes plötzlich wagrecht rückwärts bewegen.

4) Schnellen, d. h. den geruckten Ger durch einen Schneller wieder vorwärts stoßen, ohne daß er aus den Fingern schießt, oder die wagrechte Richtung verliert.

5) Das Rucken und Schnellen in Verbindung; dieses muß schnell und kraftvoll geschehen.

6) Das Abwerfen; Anfangs auf kleinere, später auf größere Abstände. Bei dem Abwerfen wird der Ger von allen Fingern zugleich losgelassen.

Turnübungen.

§. 141.

Diese zerfallen in Kern-, Bogen- und Tiefen-Wurf. Jede dieser Wurfarten kann geschehen:

1) vom Stande aus (Standwurf.)

2) mit Anlauf (Anlaufwurf.)

1) Der Kernwurf.

Dieser wird nach denen in den Vorübungen §. 140 aufgestellten Grundsätzen ausgeführt.

Beim Kernwurf heißt derjenige Wurf ein Treffer, welcher anspitzt.

Anmerkung. Spitzen überhaupt heißt, das Ziel mit der Spitze des Gers treffen; kömmt der Ger in wagrechter Richtung an, so nennt man es anspitzen; kömmt er in schräger Richtung mit erhobenem Schaft-Ende an, so nennt man es aufspitzen; einspitzen aber heißt es, wenn der Ger in senkrechter Richtung ankömmt.

2) Der Bogenwurf.

Der Bogenwurf geht in einem starken Bogen auf das Ziel; der Ger wird so gefaßt, daß er das Uebergewicht nach vorn hat. Der Turner muß dem Ger einen solchen Stoß geben, daß dieser sich bei erreichter größter Höhe unter dem richtigen Winkel mit der Spitze zuerst senkt. Wenn der Winkel, unter welchem der Ger auftrifft, über 45° ist, so schlägt der Ger über und hat wenig Kraft.

Beim Bogenwurf heißt derjenige Wurf ein Treffer, welcher aufspitzt.

Anmerkung. Man muß bei dem Bogenwurf anfänglich besonders die Höhe, später die Höhe und Weite berücksichtigen.

3) Der Tiefenwurf,

(d. h., von einer Anhöhe in die Tiefe.)

Dieser kann Kern- und Bogenwurf seyn.

Beim Tiefenwurf nennt man denjenigen Wurf einen Treffer, welcher einspitzt.

Anmerkung. Bei allen Wurfarten wird es als Fehler betrachtet, wenn der Ger anschaftet, d. h., mit dem Schaft-Ende

anstreift; wenn er aufschaftet, d. h., mit dem Schaft-Ende zuerst auffällt, und überhaupt wenn er nicht spitzt.

B. Das Schocken.

§. 142.

Unter Schocken versteht man das Werfen eiserner Kugeln nach einem Ziele.

Die Haltung beim Schocken ist folgende: der Fuß des Wurfarmes steht hinten und gequert, der Fuß des Ruharmes steht vor und gerade aus. Der Wurfarm ist gesenkt, und neben dem Oberschenkel; das Handgelenk stark gebogen. Der Ruharm ist auf den andern Schenkel gestützt.

§. 143.

Das Schocken geschieht auf folgende Art: die Wurfhand faßt die Kugel; der Arm macht vor dem Wurf einige Rück- und Vorschwünge, wobei der Leib sich weder vor- noch rückwärts neigen darf; der Abwurf muß so geschehen, daß die Kugel gleichzeitig von der Hand und den Fingern losgelassen wird.

Der Schocker tritt in die Mitte der Bahn an die bezeichnete Stelle; alle übrigen aber begeben sich an die dem Wurfarm entgegengesetzte Seite des Schockers, damit bei einem Mißwurf Niemand getroffen werde.

XI. Capitel.

Ziehen.

§. 144.

Unter dem Ziehen versteht man ein Tauziehen; es zerfällt in den Ziehkampf und in das Emporziehen.

Der Ziehkampf theilt sich wieder:
1) in den Hand-; 2) in den Schulter-; und
3) in den Heb-Zug.

Alle Ziehübungen haben den Vortheil, daß sie keine weitere Vorübungen in Anspruch nehmen, und daß auch Ungeübte und Ungeschickte daran Theil nehmen können.

A. Der Ziehkampf.

I. Der Hand-Zug.

§. 145.

Der Hand-Zug geschieht, indem die Kämpfenden rückwärts zu treten sich bemühen; die Hände fassen das Tau, indem beide Daumen gegen den Gegner gekehrt sind. Je nachdem zwei oder viele an dem Kampfe Theil nehmen, heißt er ein Zwei- oder Vielkampf. Der Kampf beginnt auf ein gegebenes Zeichen, und dauert so lange, bis der eine von dem andern so fortgezogen wird, daß es ihm unmöglich ist, ferner Stand zu halten.

Anmerkung. Bei dieser Kampfart kann die Zahl der Kämpfer auf beiden Seiten gleich oder ungleich seyn.

II. Der Schulter-Zug.

§. 146.

Die Kämpfer werfen das Tau über eine Schulter; beide Hände fassen dasselbe und zwar die rechte Hand wie beim Handzug; das Tau geht unter dem rechten Arm durch, läuft quer über den Rücken und über die linke Schulter, und umschlingt die linke Hand, welche es oberhalb der Hüfte an den Leib andrückt. Der rechte Fuß wird mit gebogenem Knie gerade vorgesetzt. Der linke Fuß steht einen kleinen Schritt hinter dem rechten gequert.

Das Beginnen und die Dauer des Kampfes wie beim Hand-Zug.

III. Der Heb-Zug.

§. 147.

Der Heb-Zug wird ausgeführt wie der Hand- und Schulter-Zug, nur mit dem Unterschiede, daß das Tau über eine Rolle geht, welche in Höhe von 8 bis 9 Fuß gut befestigt ist.

Tauhaltung und Stellung ist wie beim Hand- und Schulter-Zug. Je näher der eine Theil der Kämpfenden gegen die Rolle gezogen wird, desto mehr ist derselbe im Nachtheile. Der Kampf beginnt ebenfalls auf ein gegebenes Zeichen, und endigt sich damit, daß einer oder der andere, oder beim Vielkampf der Vorderste, etwas in die Höhe gezogen wird.

Anmerkung. Am Schulter-Zug können nur zwei, am Hand-Zug aber Mehrere Theil nehmen.

B. Das Emporziehen.

§. 148.

Das Emporziehen ist diejenige Ziehübung, durch welche der Turner sich selbst auf folgende Art in die Höhe zieht: man befestigt an dem einen Ende eines ungefähr einen Zoll dicken Seiles einen runden, starken, ungefähr zwei Fuß langen Knüppel. Der Turner wickelt einen Theil des Seiles auf denselben, und wirft ihn über einen Querbalken des Kletter-Gerüstes, während der andere Theil des Seiles festgehalten wird.

Der Turner setzt sich rittlings auf den Knüppel, und zieht sich auf die beim Ziehklimmen vorgeschriebene Art am andern Theile des Seiles durch den Vor- und Uebergriff in die Höhe.

Daß der Turner beim Herablassen das Seil nicht durch die Hände gleiten lassen dürfe, ist schon beim Tauklimmen erwähnt.

XII. Capitel.

Körper-Windungen.

§. 149.

Daß diese Uebungen die Biegsamkeit und Geschmeidigkeit des Körpers besonders befördern, ist an und für sich klar, und bedarf keiner weitern Auseinandersetzung.

I. Windung unter dem Arme weg.

§. 150.

Der Turner wird mit einem Stabe versehen, dessen Länge die Länge des eignen Armes von der Achselgrube an nicht übersteigt. Er faßt den Stab mit der rechten Hand oben an, und stellt ihn mit beinahe gestrecktem Arm hinter sich senkrecht auf den Boden; die Füsse stehen 1 bis $1\frac{1}{2}$ Schuh weit auseinander, die Fußspitzen sind etwas auswärts gedreht. Die Hand stützt sich mit den drei längsten Fingern auf den Stab, indem sich der Körper rückwärts herunter läßt, und sich unter dem Arme weg windet.

Es kommt alles darauf an, die Füsse gehörig zu stellen; geschieht dieses nicht, so werden alle Versuche mißlingen.

II. Windung unter dem Stabe weg.

§. 151.

Der Turner stellt einen Springstab schräg auf die Erde,

entweder in ein Grübchen, oder an irgend einen Gegenstand, der das Ausgleiten desselben hindert.

Er faßt den Stab mit beiden gestreckten Armen so an, daß die eine Hand oberhalb, die andere unterhalb sich befindet; er gleitet mit den Händen so weit hinab, daß die untere Hand noch einen Fuß vom Boden entfernt ist. Die Stellung der Füsse ist wie bei der Windung unter dem Arme weg, der Körper ist ziemlich gestreckt. In dieser Lage muß sich der Kopf, und dann der obere Körper unter dem untern Arme durchwinden; auf der andern Seite des Stabes richtet man sich wieder auf.

Bei dieser Windung wird die Brust gegen den Stab gewendet; die Hände kommen nicht von ihrer Stelle, die Fußspitzen drehen sich, sobald der Kopf unter dem Stabe durch ist, nach der Bewegung des Körpers, und der Turner steht nach der Windung mit gekreuzten Armen an demselben. Aus dieser Stellung windet er sich wieder rückwärts um den Stab und geht in seine ursprüngliche Stellung über.

Bayerische Staatsbibliothek München

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Entwurf einer Turn-Vorschrift In besonderer Beziehung f. d. Militär-Gebrauch

Ludwigsburg 1829

Gymn. 239 d
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10431842-1